

SHARP



R-970



R-97ST

Advertencia
Attention

R-970 / R-97ST

HORNO DE MICROONDAS CON SENSOR, GRILL Y CONVECCIÓN - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO
MICROWAVE OVEN WITH SENSOR, GRILL AND CONVECTION - OPERATION MANUAL WITH COOKBOOK

(E)

Este manual contiene información muy importante que debe leer antes de utilizar el horno.

Advertencia: Pueden presentarse serios riesgos para su salud si no respeta estas instrucciones de uso y mantenimiento, o si el horno se modifica de forma que pueda ponerse en funcionamiento con la puerta abierta.

(GB)

This operation manual contains important information which you should read carefully before using your microwave oven.

Important: There may be a serious risk to health if this operation manual is not followed or if the oven is modified so that it operates with the door open.

1050 W (IEC 60705)



ESPAÑOL

ENGLISH

E Estimado cliente:

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno microondas que le facilitará notablemente sus quehaceres culinarios.

Le sorprenderá la cantidad de cosas que se pueden hacer con un microondas combinado. No sólo podrá descongelar rápidamente o calentar la comida, sino que también podrá preparar menús completos. La combinación de convección de aire caliente y grill, permite que la comida se pueda cocinar y dorar al mismo tiempo y mucho más rápido que con los métodos convencionales.

Nuestro equipo ha recopilado en nuestra cocina una selección de las más deliciosas recetas internacionales fáciles y rápidas de preparar.

Las recetas que hemos incluido le permitirán inspirarse y preparar sus platos favoritos con ayuda del horno microondas.

Son tantas las ventajas de tener un horno microondas que estamos seguros de que le sorprenderán:

- La comida se puede preparar directamente en las bandejas, por lo que tendrá menos utensilios a la hora de lavar los platos.
- Gracias a unos tiempos de cocción reducidos así como a la utilización de pequeñas cantidades de agua y grasa, se conservan muchas de las vitaminas, minerales y sabores característicos de los alimentos.

Le aconsejamos que lea detenidamente el libro de recetas y el manual de instrucciones.

De este modo podrá entender rápidamente como utilizar su horno microondas.

Esperamos que disfrute de su horno de microondas combinado y de las deliciosas recetas que le proponemos.

el "equipo microondas"

E INDICE

Manual de instrucciones

ESTIMADO CLIENTE	E-1	TABLA DE PATATAS	E-29
INFORMACIÓN SOBRE LA ELIMINACIÓN	E-2	TABLA DE ACCIÓN INSTANTÁNEA	E-29-30
HORNO	E-3	RECETAS PARA ACCIÓN INSTANTÁNEA	
ACCESORIOS	E-4	"TORTA PICANTE"	E-30-31
PANEL DE MANDOS	E-5	RECETAS PARA BANDEJA/SOPORTE	
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	E-6-8	CUADRADO	E-32-33
INSTALACION	E-8	LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	E-34
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO	E-9	COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL	
SELECCION DE UN IDIOMA	E-9	SERVICIO DE REPARACIONES	E-35
UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA	E-10		
NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS	E-11	Recetario	
COCCIÓN CON MICROONDAS	E-12	¿QUÉ SON MICROONDAS?	E-36
COCCIÓN CON GRILL	E-13	LAS CUALIDADES DE SU NUEVO HORNO DE	
CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS	E-13	MICROONDAS	E-36
COCCIÓN POR CONVECCIÓN	E-14-15	LA VAJILLA APROPIADA	E-37-38
COCCIÓN COMBINADA	E-16-17	SUGERENCIAS Y TECNICAS	E-38-40
OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS	E-18-20	CALENTAMIENTO	E-41
COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS	E-21-22	DESCONGELACIÓN	E-41
TABLA DE COCCIÓN RÁPIDAS	E-22	DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE	
TABLA DE DESCONGELACIÓN RÁPIDAS	E-23	ALIMENTOS	E-42
NOTAS SOBRE LA DESCONGELACIÓN RÁPIDA	E-24	COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES	E-42
COCCIÓN SENSOR	E-24	COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS	E-42
TABLA DE COCCIÓN SENSOR	E-25	EXPLICACIÓN DE LAS SEÑALES	E-43
RECETAS PARA COCCIÓN SENSOR NÚ. 5		TABLAS	E-44-46
"FILETE DE PESCADO CON SALSA"	E-26	RECETAS	E-47-73
RECETAS PARA COCCIÓN SENSOR NÚ. 6		DATOS TÉCNICOS	E-74
"MERMELOS"	E-27		
ACCIÓN INSTANTÁNEA	E-28	DIRECCIONES DE SERVICIO	I-IV

E Información sobre eliminación para usuarios particulares



Atención:

su producto está marcado con este símbolo. Significa que los productos eléctricos y electrónicos usados no deberían mezclarse con los residuos domésticos generales. Existe un sistema de recogida independiente para estos productos.

1. En la Unión Europea

Atención: si quiere desechar este equipo, ¡por favor no utilice el cubo de la basura habitual!

Los equipos eléctricos y electrónicos usados deberían tratarse por separado de acuerdo con la legislación que requiere un tratamiento, una recuperación y un reciclaje adecuados de los equipos eléctricos y electrónicos usados.

Tras la puesta en práctica por parte de los estados miembros, los hogares de particulares dentro de los estados de la Unión Europea pueden devolver sus equipos eléctricos y electrónicos a los centros de recogida designados sin coste alguno *.

En algunos países* es posible que también su vendedor local se lleve su viejo producto sin coste alguno si Ud. compra uno nuevo similar.

*) Por favor, póngase en contacto con su autoridad local para obtener más detalles.

Si sus equipos eléctricos o electrónicos usados tienen pilas o acumuladores, por favor deséchelos por separado con antelación según los requisitos locales.

Al desechar este producto correctamente, ayudará a asegurar que los residuos reciban el tratamiento, la recuperación y el reciclaje necesarios, previniendo de esta forma posibles efectos negativos en el medio ambiente y la salud humana que de otra forma podrían producirse debido a una manipulación de residuos inapropiada.

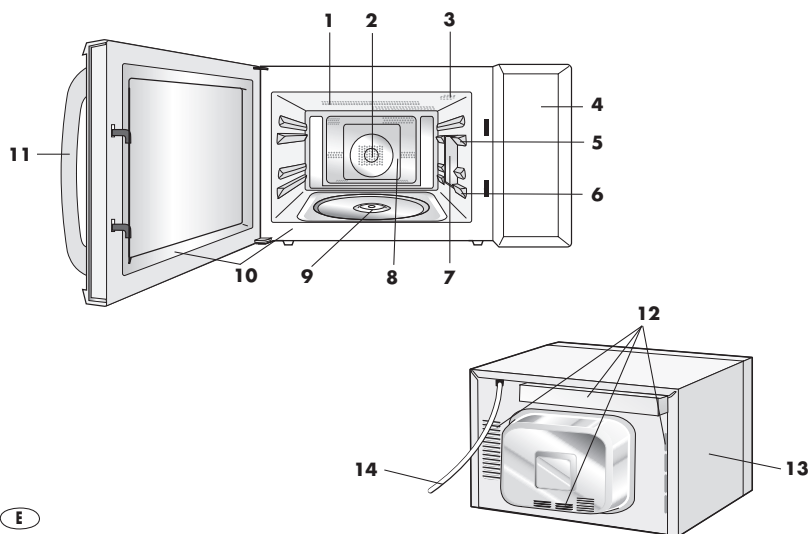
2. En otros países fuera de la Unión Europea

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con las autoridades locales y pregunte por el método de eliminación correcto.

Para Suiza: Los equipos eléctricos o electrónicos pueden devolverse al vendedor sin coste alguno, incluso si no compra ningún nuevo producto. Se puede encontrar una lista de otros centros de recogida en la página principal de www.swico.ch o www.sens.ch.

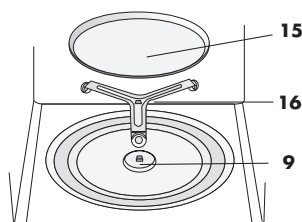


HORNO

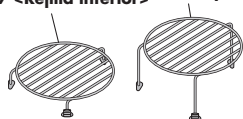


E

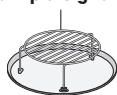
- 1** Calentador de la grill
- 2** Calentador de la convección
- 3** Lámpara del horno
- 4** Panel de mandos
- 5** Guía de bandejas (guía 1)
- 6** Guía de bandejas (guía 2)
- 7** Tapa de la guía de ondas
- 8** Interior del horno
- 9** Arrastre del plato giratorio
- 10** Juntas de la puerta y superficies de cierre
- 11** Tirador para abrir la puerta
- 12** Orificios de ventilación
- 13** Caja exterior
- 14** Cable de alimentación



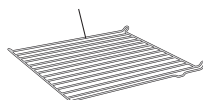
17 <Rejilla inferior> 18 <Rejilla superior>



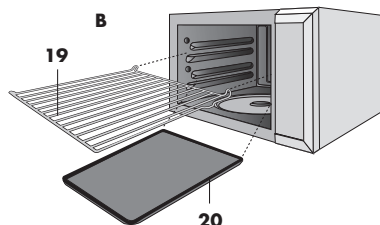
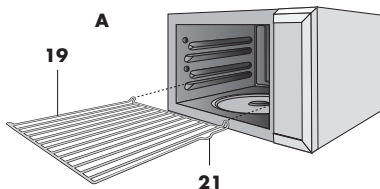
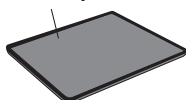
<Rejilla + plato giratorio>



19 <Estante cuadrado>



20 <Bandeja cuadrada>



E ACCESORIOS

Compruebe que ha recibido los siguientes accesorios:

15 Plato giratorio, **16** Soporte del rodillo, **17** Rejilla baja (altura 4 cm.), **18** Rejilla alta (altura 15,5 cm.),

19 Estante cuadrado, **20** Bandeja de hornear, **21** Localizador de soporte.

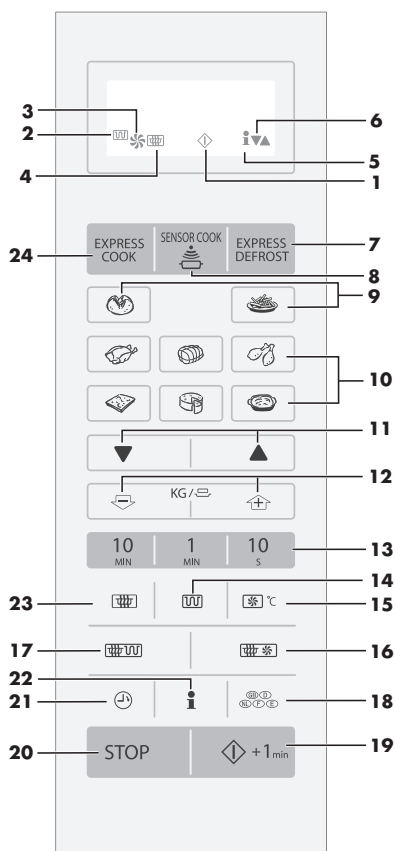
- Coloque el soporte del plato giratorio en el acoplamiento situado en el centro del piso del horno, asegurándose de ponerlo con el lado SUPERIOR hacia arriba (en un lado está grabada la palabra "TOP"). Debe poder girar libremente en el acoplamiento.
- Coloque el plato giratorio sobre el soporte del mismo.
- Coloque las rejillas superiores/inferiores sobre el plato giratorio, si es necesario. Estas bandejas se utilizan para cocinar en el modo de Convección, Dual o en el modo Grill.
- Utilice el soporte y la bandeja cuadrados sólo en el modo convección. Consulte la página E-15. Al usar el estante o la bandeja cuadrados, se recomienda colocarlo en la guía 2, tal como se muestra en la figura A. Al usar ambos a la vez, coloque la bandeja cuadrada en la guía 2 y el estante cuadrado en la guía 1, como se indica en la figura B. Si se utiliza el soporte cuadrado hay que comprobar que el localizador del soporte se halle en el lado derecho.

ADVERTENCIA:

- Siempre hay que poner el horno en funcionamiento con el plato giratorio y el soporte correctamente montados. Esto permite una cocción uniforme. Un plato giratorio mal montado puede chirriar, puede no girar correctamente y estropear el horno.
- El plato giratorio gira en la dirección de las agujas del reloj y en sentido contrario. La dirección de rotación puede cambiar cada vez que se ponga en marcha el horno. Esto no afecta a la cocción.
- Wanneer u accessoires bestelt, moet u uw dealer of de door SHARP erkende reparateur de naam van het onderdeel en van het model doorgeven. Este horno se suministra con dos rejillas (Superior e Inferior) y una bandeja de hornear.



PANEL DE MANDOS



E PANEL DE MANDOS

Display e indicadores digitales

- 1 Indicador de **COCCIÓN EN CURSO**
- 2 Indicador de **GRILL**
- 3 Indicador de **CONVECCIÓN**
- 4 Indicador de **MICROONDAS**
- 5 Indicador de **INFORMACIÓN**
- 6 Indicador de **MENOS/MÁS**

Teclas de operación

- 7 Tecla de **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**
- 8 Tecla de **COCCIÓN SENSOR**
- 9 Teclas **PATATAS**
- 10 Teclas **ACCIÓN INSTANTÁNEA**
- 11 Teclas **MENOS/MÁS**
- 12 Teclas de **PESO/RACIÓN**
- 13 Teclas **TIEMPO**
- 14 Tecla de **GRILL**
- 15 Tecla de **CONVECCIÓN**

Presione para cambiar el ajuste de convección

- 16 Tecla de **CONV. COMBINADA** (microondas y convección)
- 17 Tecla de **GRILL COMBINADO** (microondas y grill)
- 18 Tecla de **IDIOMA**
- 19 Tecla de **(INICIO)/+1 min**
- 20 Tecla de **PARADA (STOP)**
- 21 Tecla de **TEMPORIZADOR**
- 22 Tecla de **INFO**
- 23 Tecla de **NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS**
- 24 Tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS**

Pulse esta tecla para cambiar el nivel de potencia

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD



ESPAÑOL

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES: LÉALAS ATENTAMENTE Y CONSÉRVELAS PARA CONSULTAS FUTURAS

1. Este horno está diseñado para colocarlo sobre una encimera únicamente. No está diseñado para integrarlo en una unidad de cocina. No coloque el horno dentro de un armario.
2. La puerta del horno puede calentarse durante la cocción. Coloque el horno de modo que su parte inferior esté a unos 85 cm del suelo como mínimo. Mantenga a los niños alejados de la puerta para impedir que se quemen.
3. Asegúrese de que queda un espacio libre de 13 cm como mínimo encima del horno.
4. Este electrodoméstico no está diseñado para su uso por parte de personas (incluidos niños) con discapacidad física, sensorial o mental, o con poca experiencia o conocimientos, a menos que hayan recibido instrucciones precisas por parte de alguien responsable de su seguridad.
5. Los niños deben estar bajo la supervisión de un adulto para evitar que jueguen con el electrodoméstico.
6. **ADVERTENCIA:** Solo se debe permitir a los niños utilizar el horno sin supervisión alguna cuando se les haya dado instrucciones adecuadas para que puedan usarlo de modo seguro y comprendan los peligros de un uso incorrecto.
7. **ADVERTENCIA:** Cuando se use el aparato en los modos GRILL, CONVECCIÓN, COMBINADO, COCCIÓN RÁPIDA, PATATA y ACCIÓN INSTANTÁNEA, los menores solamente deberán utilizar el horno bajo la supervisión de una persona adulta a causa de la temperatura generada.
8. **ADVERTENCIA:** Puede que las piezas accesorias se calienten durante el uso. No permita que los niños pequeños se acerquen.
9. **ADVERTENCIA:** Si la puerta o las juntas de la puerta están dañadas, no deberá ponerse en funcionamiento el horno hasta que un técnico competente lo haya reparado.
10. **ADVERTENCIA:** No ajuste, repare o modifique nunca el horno personalmente. Hacerlo es peligroso para cualquier persona que carezca de los conocimientos necesarios para llevar a cabo tareas de mantenimiento o reparación que requieran la extracción de una cubierta que protege frente a la exposición a la energía de microondas.
11. Si se estropea el cable de alimentación de este aparato, deberá cambiarlo por un cable especial. El cambio debe efectuarlo un técnico de servicio de SHARP autorizado.
12. **ADVERTENCIA:** No caliente líquidos ni otros alimentos en recipientes cerrados herméticamente, ya que podrían explotar.
13. El calentamiento de bebidas con microondas puede producir una ebullición eruptiva retardada, por lo que deberá tener cuidado cuando manipule el recipiente.
14. No cocine huevos con la cáscara ni caliente huevos duros enteros en hornos de microondas, ya que podrían explotar incluso después de haber terminado de calentarlos. Para cocinar o volver a calentar huevos que no estén mezclados o revueltos, pinche las yemas y las claras para que no exploten. Quite la cáscara y corte los huevos duros antes de calentarlos en el horno de microondas.
15. Deberá comprobar que los utensilios sean adecuados para su empleo con este horno. Consulte la página E-37. Use únicamente recipientes y utensilios aptos para microondas en los modos de microondas.
16. El contenido de biberones y de recipientes de comida para bebés debe ser revuelto o agitado y se deberá comprobar su temperatura antes de su consumo a fin de evitar quemaduras.
17. La puerta, la cubierta exterior, el interior del horno, los platos, los accesorios y los elementos calefactores del grill en particular se pondrán muy calientes durante la cocción. Tenga cuidado para no tocar estas zonas. Para evitar quemaduras, use siempre guantes especiales para horno que sean gruesos. Asegúrese de que no estén calientes antes de limpiarlos.
18. Cuando caliente comida en recipientes de plástico o de papel, vigile el horno porque existe la posibilidad de que se incendien.
19. Si observa humo, apague o desenchufe el cable del horno y mantenga la puerta cerrada para extinguir las llamas que pudieran haberse producido.
20. Limpie el horno periódicamente y extraiga las acumulaciones de residuos de alimentos.
21. Si el horno no se mantiene limpio, es posible que produzca un deterioro de su superficie que podría afectar adversamente a la vida útil del aparato y dar lugar a situaciones peligrosas.
22. No utilice limpiadores abrasivos ni rasquetas metálicas afiladas para limpiar el cristal de la puerta del horno, ya que se puede arañar la superficie y hacer que se rompa el cristal.
23. No utilice aparatos de limpieza con vapor.
24. Consulte las instrucciones para la limpieza de las juntas de la puerta, el interior y los elementos adyacentes en la página E-34.



MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Para evitar incendios.

1. **El horno de microondas no debe dejarse en marcha sin que haya alguien controlando su funcionamiento. Los niveles de potencia demasiado altos o los tiempos de cocción demasiado largos pueden calentar excesivamente los alimentos y originar incendios.**
2. La toma de corriente eléctrica debe estar fácilmente accesible de forma que la unidad pueda desenchufarse sin dificultades en caso de emergencia.
3. El suministro de C.A. debe ser de 230 V, 50 Hz, con un fusible en la línea de distribución de 16 A como mínimo, o un disyuntor en el circuito de distribución de 16 A como mínimo.
4. Debe prepararse un circuito eléctrico independiente exclusivo para este aparato.
5. No coloque el horno en superficies donde se genere calor. Por ejemplo, no lo sitúe cerca de un horno convencional.
6. No instale el horno en lugares que tengan un alto nivel de humedad o donde pueda acumularse humedad.
7. No guarde ni use el horno en exteriores.
8. Limpie la tapa de la guía de ondas, el interior del horno, el plato giratorio y el soporte del mismo después del uso. Deben estar secos y no tener grasa. La grasa acumulada podría calentarse excesivamente y empezar a echar humo o prenderse fuego.
9. No coloque materiales inflamables cerca del horno o de los orificios de ventilación.
10. No bloquee los orificios de ventilación.
11. Quite todos los precintos metálicos, cierres de alambre, etc. que tengan la comida y los envases, ya que podrían formarse arcos eléctricos en las superficies metálicas y ocasionar incendios.
12. No utilice el horno de microondas para calentar aceite con el que vaya a freír después. No se puede controlar la temperatura y podría prenderse fuego.
13. Para hacer palomitas de maíz, utilice solo productos especiales para microondas.
14. No guarde alimentos ni ningún otro objeto dentro del horno.
15. Compruebe la programación después de poner el horno en marcha para asegurarse de que esté funcionando correctamente.
16. Para evitar el calentamiento excesivo y un incendio, tenga mucho cuidado cuando cocine o caliente alimentos con un contenido alto en azúcar o grasa como, por ejemplo, salchichas envueltas en hojaldre, pastel o pudín de Navidad.
17. Consulte los consejos correspondientes ofrecidos en el manual de funcionamiento y en la sección del libro de cocina.

Para evitar posibles daños personales

1. **ADVERTENCIA:**
No ponga en marcha el horno si está estropeado o funciona incorrectamente. Compruebe los puntos siguientes antes de utilizarlo.
 - a) La puerta: asegúrese de que la puerta cierre bien y compruebe que no esté ni torcida ni deformada.
 - b) Las bisagras y pestillos de seguridad de la puerta: compruebe que no estén ni rotos ni flojos.
 - c) Las juntas de la puerta y las superficies de sellado: asegúrese de que no estén dañadas.
 - d) Dentro del horno o en la puerta: asegúrese de que no haya abolladuras.
 - e) El cable y el enchufe de alimentación de corriente: asegúrese de que no estén estropeados.

2. No ponga el horno en marcha con la puerta abierta ni altere de ninguna forma los pestillos de seguridad de la puerta.
3. No haga funcionar el horno si hay algún objeto atrapado entre las juntas de la puerta y las superficies de sellado.
4. **No deje que se acumule grasa o suciedad en las juntas de la puerta ni en los elementos adyacentes. Limpie el horno periódicamente y extraiga las acumulaciones de residuos de alimentos. Siga las instrucciones de "Limpieza y mantenimiento" de la página E-34.**
5. Las personas que lleven MARCAPASOS deben comprobar con su médico o el fabricante del marcapasos las precauciones que deben tomar con respecto a los hornos de microondas.

Para evitar descargas eléctricas

1. En ningún caso se deberá desmontar la cubierta exterior.
2. No derrame nada ni introduzca ningún objeto en los orificios de los cierres de la puerta ni en los orificios de ventilación. En caso de que se produjera un derrame, apague el horno, desenchúfelo inmediatamente y llame al técnico de servicio de SHARP autorizado.
3. No sumerja en agua ni en ningún otro líquido el cable de alimentación ni el enchufe.
4. No deje que el cable de alimentación cuelgue sobre el borde de una mesa o de otras superficies de trabajo.
5. Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes, incluida la parte posterior del horno.
6. No intente sustituir la bombilla de la lámpara del horno personalmente, ni permita que lo haga nadie que no sea un electricista autorizado por SHARP. Si la lámpara del horno deja de funcionar, consulte con su proveedor o con un técnico de servicio de SHARP autorizado.

Para evitar el riesgo de explosión y ebullición repentina:

1. No use nunca recipientes cerrados herméticamente. Abra los cierres y quite las tapas antes de utilizarlos. Los recipientes cerrados herméticamente pueden explotar al acumularse la presión incluso después de haber apagado el horno.
2. Tenga cuidado cuando caliente líquidos en el horno de microondas. Utilice un recipiente de boca ancha para que puedan escapar las burbujas.

No caliente nunca líquidos en recipientes de boca estrecha tales como biberones, dado que su contenido podría salirse del recipiente al calentarse y provocar quemaduras.

Para evitar la salida repentina de líquido hirviendo y las posibles quemaduras:

1. No emplee un tiempo excesivo (consulte la página E-45).
2. Remueva el líquido antes de calentarlo o recalentarlo.
3. Es aconsejable introducir una varilla de vidrio o utensilio similar (no metálico) en el líquido mientras se recalienta.
4. Deje el líquido en reposo dentro del horno durante un mínimo de 20 segundos al final del tiempo de cocción para evitar una ebullición eruptiva retardada.
3. Aguijeree la piel o cáscara de alimentos como patatas, salchichas y fruta antes de cocinarlos porque, de lo contrario, podrían explotar.

MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD



ESPAÑOL

Para evitar posibles quemaduras

1. Utilice manoplas o guantes especiales para horno al sacar la comida para evitar quemaduras.
2. Abra siempre los recipientes, paquetes de palomitas de maíz, bolsas para cocinar en horno, etc. lejos de la cara y manos para evitar quemarse con el vapor o líquido hirviendo que salga.

3. **Para evitar quemaduras, compruebe siempre la temperatura de los alimentos y remuévalos antes de servirlos, prestando especial atención a la temperatura de comidas y bebidas para bebés, niños o ancianos.**

La temperatura del recipiente no es una indicación fidedigna de la temperatura de la comida o bebida; compruebe siempre la temperatura de los alimentos.

4. Manténgase siempre hacia atrás al abrir la puerta del horno para evitar las quemaduras causadas por el vapor o el calor que salga.
5. Corte los alimentos asados o cocidos con rellenos después de calentarlos para que suelten el vapor y evitar quemaduras.

Para evitar que los niños lo utilicen de forma inadecuada

1. No se apoye en la puerta del horno ni se cuelgue de ella.
2. A los niños se les debe enseñar todas las medidas de seguridad importantes: la utilización de guantes o manoplas para no quemarse, retirar con cuidado los envoltorios de las comidas y tener un cuidado especial con envoltorios diseñados para hacer que los alimentos queden crujientes (por ejemplo, materiales autocalentables) porque puede que estén demasiado calientes.

Otras advertencias

1. No intente nunca hacer ninguna modificación en el horno.
2. No mueva el horno mientras esté funcionando.
3. Este horno está diseñado únicamente para preparar alimentos en el ámbito doméstico y, por lo tanto, solamente puede emplearse para cocinar alimentos. No es adecuado para uso comercial ni en laboratorios.

Para prevenir averías en el horno y para no averiarlo, tenga en cuenta lo siguiente.

1. No haga funcionar nunca el horno cuando esté vacío, excepto cuando así se indique en el manual de funcionamiento. De lo contrario, el horno podría sufrir daños.
2. Si utiliza un plato para dorar o materiales autocalentables, coloque siempre debajo un aislador termorresistente como, por ejemplo, un plato de porcelana para evitar daños en el plato giratorio y el soporte del mismo debido al estrés calorífico. No se debe sobrepasar el tiempo de precalentamiento especificado en las instrucciones de los platos.
3. No utilice utensilios de metal que reflejen las microondas y puedan ocasionar arcos eléctricos. Use únicamente el plato giratorio y el soporte del mismo diseñados para este horno. No ponga el horno en funcionamiento sin el plato giratorio.
4. No coloque nada sobre la cubierta exterior del horno mientras esté funcionando.

NOTA:

Si no está seguro de cómo conectar el horno, consulte a un electricista cualificado y autorizado. Ni el fabricante ni el proveedor aceptan responsabilidad alguna por cualquier avería del horno o lesiones sufridas si no se observa el procedimiento correcto de conexión eléctrica. En ocasiones, puede que se forme vapor o gotas de agua en las paredes del horno o cerca de las juntas de la puerta y de las superficies de sellado. Esto es normal y no indica que haya ninguna fuga de microondas ni ninguna avería.

INSTALACIÓN

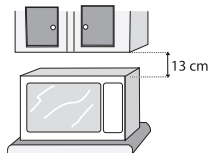


1. Retire todo el material de embalaje del interior del horno. Retire la lámina de polietileno que queda suelta entre la puerta y la cavidad interior. Quite también todo el film protector y la etiqueta de características en la parte exterior de la puerta.
2. Examine el horno atentamente para comprobar que no está dañado.
3. Coloque el horno sobre una superficie lisa y plana que pueda soportar el peso del horno más el del alimento más pesado que pueda cocinar. Este horno está diseñado para colocarlo sobre una encimera únicamente. No coloque el horno en una carcasa.

4. **La puerta del horno puede calentarse durante la cocción. Coloque el aparato a unos 85 cm del suelo como mínimo y no deje que los niños se acerquen demasiado para evitar que se quemen con la puerta.**

5. **No permita que el cable de corriente entre en contacto con superficies calientes o afiladas, como por ejemplo el aire caliente de la parte superior trasera de las microondas.**

6. Deje un espacio como mínimo de 13 cm por encima del microondas.



7. Conecte firmemente el enchufe del horno en una toma de corriente eléctrica normal con toma de tierra.



ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

El horno dispone de un modo de ahorro de energía.

1. Enchufe dicho horno. En este momento, no aparecerá nada en la pantalla

2. Abra la puerta. El display mostrará "ELIJA IDIOMA" parpadeando en 5 idiomas.

NOTA: Una vez que haya seleccionado el idioma usando la tecla de **IDIOMA**, la pantalla mostrará ".0".

3. Cierre la puerta.

Aparecerá ".0" en la pantalla del horno.

4. Seleccione un idioma (vea la below).

NOTA: Si va a usar el horno en inglés, no tiene que seleccionar un idioma. Vaya al paso 5.

5. Caliente el horno sin alimentos (vea la página E-13).

CONSEJOS PRÁCTICOS:

El horno tiene un 'sistema de visualización de información' que proporciona instrucciones paso a paso y que le ayudarán a utilizar cada función fácilmente, pudiendo obtener la información en el idioma que desee. El horno posee una tecla de **INFO** para obtener instrucciones sobre cada tecla o la tecla. En el display aparecen indicadores, tras pulsar una tecla, para informarle del siguiente paso a seguir.

En el Modo Ahorro de energía, si no se utiliza el horno durante tres o más minutos (por ejemplo, cerrando la puerta, pulsando la tecla de **PARADA** o al finalizar la cocción), no podrá usar el horno hasta que abra y cierre la puerta del horno.



SELECCION DE UN IDIOMA

Pulse la tecla de IDIOMA	IDIOMA
una vez	ENGLISH
dos veces	DEUTSCH
3 veces	NEDERLANDS
4 veces	FRANCAIS
5 veces	ESPANOL

El horno está configurado por defecto en inglés. Es posible cambiar el idioma. Para ello, pulse la tecla de **IDIOMA** hasta que se muestre el idioma deseado. A continuación, pulse la tecla de **◇ (INICIO)/+1 min.**

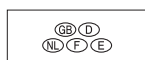
Ejemplo:

Si, por ejemplo, desea seleccionar **alemán**:

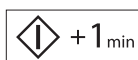
1. Elija el idioma que desee, pulse la tecla de **IDIOMA**.

2. Pulse la tecla de **◇ (INICIO)/+1 min.** para iniciar la configuración.

Compruebe el display.



x2



x1



NOTA: El idioma seleccionado será memorizado aunque se interrumpa el suministro de energía eléctrica.

UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA



STOP

Use la tecla de **PARADA (STOP)** para:

1. Borrar un error durante la programación.
2. Parar el horno temporalmente durante la cocción.
3. Cancelar un programa durante la cocción; pulse la tecla de **PARADA (STOP)** dos veces.



NIVELES DE POTENCIA MICROONDAS

Nivel de potencia	Pulse la tecla de NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS	Pantalla	Vatios
ALTA	X1	100 P	1050 W
	X2	90 P	945 W
MEDIA ALTA	X3	80 P	840 W
	X4	70 P	735 W
MEDIA	X5	60 P	630 W
	X6	50 P	525 W
MEDIA BAJA (Descongelación)	X7	40 P	420 W
	X8	30 P	315 W
BAJA (Descongelación)	X9	20 P	210 W
	X10	10 P	105 W
	X11	0 P	0 W

IMPORTANTE: El nivel de potencia de microondas será de 100 P por defecto, a menos que pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS**.

- Este horno tiene 11 niveles de potencia, tal como se muestra.

En general, son aplicables las recomendaciones siguientes:

100 P/90 P. (Potencia ALTA = 1050/945 W) Se usa para cocinar o recalentar rápidamente. Por ejemplo, para guisos, bebidas calientes, verduras, etc.

80 P/70 P. (Potencia MEDIA ALTA = 840/735 W) Se usa para la preparación MÁS PROLONGADA de alimentos densos, como carne asada, pasteles de carne y comidas al plato, así como para platos sensibles como bizcochos. En este punto de ajuste, más reducido, los alimentos se cocerán uniformemente sin quemarse en los bordes.

60 P/50 P. (Potencia MEDIA = 630/525 W) para alimentos densos que requieren un tiempo de cocción largo en la cocina convencional, como, por ejemplo, guisos de ternera. Se recomienda utilizar este ajuste de la potencia para asegurarse de que la carne quede tierna.

40 P/30 P. (Potencia MEDIA BAJA = 420/315 W, ajuste de descongelación) Seleccione este ajuste de potencia para descongelar asegurándose de que el plato se descongela uniformemente. Este ajuste también resulta ideal para cocer a fuego lento arroz, pasta, etc. y para cocinar flanes.

20 P/10 P. (Potencia BAJA = 210/105 W) Para una descongelación lenta. Por ejemplo, para dulces o pasteles de crema.

Para seleccionar el nivel de potencia de microondas:

1. Pulse la tecla **TIEMPO** para seleccionar el tiempo de cocción.
2. Pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS** hasta que aparezca el nivel de potencia deseado en el visualizador. (Si la tecla del **capitalize POTENCIA MICROONDAS** se pulsa una vez, aparecerá **100 P**). Si se pasa del nivel deseado, continúe pulsando el botón hasta que llegue de nuevo a la **POTENCIA** que desee).
3. Pulse la tecla de **⏮ (INICIO)/+1 min.**

NOTA: Si no se selecciona el nivel de potencia, el ajuste automático es 100 P.

COCCIÓN CON MICROONDAS

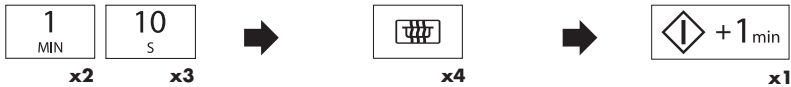


El horno se puede programar hasta un máximo de 99 minutos y 50 segundos (99:50).

Ejemplo:

Suponga que desea calentar sopa durante 2 minutos y 30 segundos con una potencia de microondas de 70 P.

1. Introduzca el tiempo de cocción pulsando la teclas **TIEMPO**.
2. Pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS** cuatro veces para ajustar una potencia de microondas de 70 P.
3. Pulse la tecla de **⬆ (INICIO)/ +1 min** una vez para empezar a cocinar.



Compruebe el display.



NOTAS:

1. Si la puerta se abre durante el proceso de cocción, el tiempo de cocción de la pantalla digital se para automáticamente. El tiempo de cocción empieza de nuevo a contar cuando se cierra la puerta y se pulsa la tecla de **⬆ (INICIO)/+1 min**.
2. Si desea saber la potencia estando el horno en funcionamiento, pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**. El nivel de potencia aparecerá en el display durante el tiempo que continúe pulsando esta tecla.
3. Cuando el horno deja de funcionar la pantalla vuelve a mostrar ".0".

ADVERTENCIA:

1. No utilizar nunca el soporte ni la bandeja cuadrados para la cocción con microondas y la cocción combinada, ya que puede provocar la formación de arco eléctrico.
2. Después de cocinar y abrir la puerta, puede que en la pantalla se muestre "AHORA EN- FRIANDO".



COCCIÓN CON GRILL

El elemento calefactor del grill de la cavidad del horno, sólo tiene un ajuste de potencia.

Ejemplo:

Para hacer una tostada de queso en 5 minutos usando sólo el **GRILL**: (Ponga la tostada en la rejilla alta).

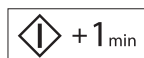
1. Introduzca el tiempo de calentamiento necesario pulsando la tecla **1 MIN** cinco veces.
2. Pulse la tecla de **GRILL**.
3. Pulse la tecla de $\diamond$ (**INICIO**)/+1 min para empezar a cocinar.



x5



x1



x1

Compruebe el display.



1. Se recomienda usar las rejillas alta o baja cuando se cocine con los grill. Para el grill no se recomienda el uso del soporte o la bandeja cuadrados.
2. Cuando utilice el grill por primera vez puede que note humo u olor a quemado, esto es normal y no indica que el horno esté averiado. Consulte el apartado Calentamiento sin alimentos en la página anterior.
3. Después de cocinar y abrir la puerta, puede que en la pantalla se muestre "AHORA EN- FRIANDO".

ADVERTENCIA: El interior del horno, la puerta, la caja exterior, los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, debe utilizar siempre unas manoplas de horno gruesas cuando saque la comida o el plato giratorio del horno.



CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS

Es posible que note humo o un olor a quemado cuando utilice la tecla de convección y el grill por primera vez. Esto es normal y no indica que el horno tenga una avería.

Para evitar este problema, antes de usar el horno por primera vez, haga funcionar la convección (250°C) y el grill sin alimentos durante 20 minutos.

IMPORTANTE: Durante el funcionamiento con grill abra una ventana o encienda el extractor de humos para que salga el humo o los olores.

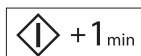
1. Introduzca el tiempo de calentamiento necesario pulsando la tecla **10 MIN** dos veces.
2. Seleccione la tecla de **GRILL** o la de **CONVECCIÓN**.
3. Para poner el horno en marcha, pulse la tecla de $\diamond$ (**INICIO**)/+1 min.



x2



x1



x1



El tiempo disminuirá en el display. Cuando el horno haya terminado de calentarse, abra la puerta para que se enfríe su interior.



x1

ADVERTENCIA:

La puerta del horno, la caja exterior, el interior del horno y los accesorios estarán calientes. Tenga cuidado de no quemarse al enfriar el horno después de su funcionamiento.

COCCIÓN POR CONVECCIÓN



Este horno puede ser utilizado como horno convencional utilizando el dispositivo de convección a 10 temperaturas preajustadas. Para obtener mejores resultados se recomienda el precalentamiento (en especial utilizando el soporte o la bandeja cuadrados).

Pulse la tecla de CONVECCIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temp. horno (°C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

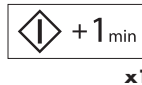
Ejemplo 1: Para cocinar con precalentamiento

Si desea precalentar el horno a 200°C y cocinar durante 20 minutos a 200°C.

1. Introduzca la temperatura de precalentamiento deseada pulsando la tecla de **CONVECCIÓN** cuatro veces. Aparece 200°C en el display.

2. Pulse la tecla de (**INICIO**)/+1 min para empezar a precalentar.

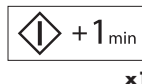
Cuando se alcance la temperatura de precalentamiento sonará la señal y el display mostrará 200°C; abra la puerta y ponga el alimento dentro del horno. Cierre la puerta.



3. Introduzca el tiempo de calentamiento necesario pulsando la tecla **10 MIN** dos veces.

4. Pulse la tecla de (**INICIO**)/+1 min.

Compruebe el display.



NOTAS:

1. Al precalentamiento, se debe dejar el plato giratorio en el horno.
2. Después del precalentamiento, si desea cocinar a una temperatura diferente pulse la tecla de **CONVECCIÓN** hasta que aparezca la temperatura deseada en el display. En el ejemplo de arriba, para cambiar la temperatura tendría que pulsar la tecla de **CONVECCIÓN** después de introducir el tiempo de cocción.
3. Cuando el horno alcance la temperatura de precalentamiento programada, mantendrá automáticamente dicha temperatura durante 30 minutos. Después de 30 minutos la pantalla cambiará a "0". El programa de **CONVECCIÓN** seleccionado se cancelará.
4. Después de cocinar y abrir la puerta, puede que en la pantalla se muestre "AHORA EN- FRIANDO".
5. Para conseguir los mejores resultados cuando las instrucciones de siguiente del paquete para la convección, siguen por favor las instrucciones para el "horno convencional".
6. Al usar el estante o la bandeja cuadrados, gire 180° la bandeja cuadrada o el recipiente colocado sobre el estante cuadrado cuando haya transcurrido la mitad del tiempo para obtener el mejor resultado.



COCCIÓN POR CONVECCIÓN

Ejemplo 2: cocción sin precalentamiento

Si desea cocinar a 250°C durante 20 minutos.

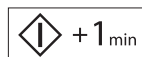
1. Introduzca el tiempo de calentamiento necesario pulsando la tecla **10 MIN** dos veces.
2. Seleccione la temperatura deseada. (250°C).
3. Pulse la tecla de (**INICIO**)/ **+1 min.**



x2



x1



x1

Compruebe el display.



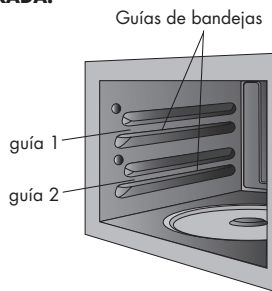
NOTAS:

1. Después de cocinar y abrir la puerta, puede que en la pantalla se muestre "AHORA EN-FRIANDO".
2. Para cambiar la temperatura de convección pulse la tecla de **CONVECCIÓN** hasta que aparezca la temperatura deseada en el display.
3. Cuando utilice el convección por primera vez puede que note humo u olor a quemado, esto es normal y no indica que el horno esté averiado. (Consulte el apartado Calentamiento sin alimentos en la página anterior E-13).

ADVERTENCIA: El interior del horno, la puerta, la caja exterior, los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, debe utilizar siempre unas manoplas de horno gruesas cuando saque la comida o el plato giratorio del horno.

NOTAS ESPECIALES PARA SOPORTE CUADRADO Y BANDEJA CUADRADA:

1. Al usar el estante o la bandeja cuadrados, se recomienda colocarlo en la guía 2. Al usar ambos a la vez, coloque la bandeja cuadrada en la guía 2 y el estante cuadrado en la guía 1, como se indica en la figura. Consulte también la figura B de la página E-4.
2. Al utilizar el soporte cuadrado y/o la bandeja cuadrada, se debe dejar el plato giratorio en el horno.
3. Al utilizar el soporte cuadrado o la bandeja cuadrada, hay que hacer girar la bandeja cuadrada o el recipiente sobre el soporte cuadrado 180° hasta la mitad para obtener mejores resultados.
4. Si se utiliza el soporte cuadrado se deben tener en cuenta las siguientes advertencias para evitar que resbale:
 - No colocar sobre el soporte cuadrado con recipiente con comida que pese más de 5 kg.
 - Es preciso asegurarse de que el soporte cuadrado se halla en su posición correcta y no se mueve.
 - Para sacar la comida se debe tirar del soporte cuadrado hasta que quede ligeramente bloqueado y luego retirar la comida.
5. En este manual de instrucciones se dan algunas recetas para utilizar el soporte cuadrado o la bandeja cuadrada. Por favor, ver páginas E-32-33.
6. Para conseguir los mejores resultados cuando las instrucciones de siguiente del paquete para la convección, siguen por favor las instrucciones para el "horno convencional".



COCCIÓN COMBINADA



El horno dispone de 2 modos de cocción **COMBINADA** que usan simultáneamente el calor del grill o la convección y la potencia de las microondas.

Para seleccionar el modo de cocción **COMBINADA**, pulse la tecla **MODO COMBINADO** hasta que aparezca la modalidad deseada en el display. Generalmente el tiempo de cocción total se acorta con este modo.

Pulse la tecla de MODO COMBINADO	Método de cocción	Potencia microondas
CONV. COMBINADA	MICRO 30 P CONV. 250°C	10 P - 60 P
GRILL COMBINADO	MICRO 30 P GRILL	10 P - 80 P

NOTAS

- Para cambiar la nivel de potencia del microondas pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS**.
- Para cambiar la temperatura de convección pulse la tecla de **CONVECCIÓN** hasta que aparezca la temperatura deseada en el display.
- Para la **CONV. COMBINADA**, puede regularse la temperatura del horno en diez niveles, entre 40°C y 250°C.

Ejemplo 1:

Suponga que desea cocinar 20 minutos con CONV. COMBINADA, con una potencia de microondas de 10 P y una convección de 200°C.

1. Introduzca el tiempo de calentamiento necesario pulsando la tecla **10 MIN** dos veces.  **x2**
 2. Pulse la tecla **CONV. COMBINADA** para seleccionar el modo de cocción.  **x1**
 3. Pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS** dos veces (10 P)  **x2**
 4. Pulse la tecla de **CONVECCIÓN** tres veces (200°C).  **x3**
 5. Pulse la tecla de **(INICIO)/+1 min.**  **x1**
- Compruebe el display. 



COCCIÓN COMBINADA

Ejemplo 2:

Suponga que desea cocinar 20 minutos con GRILL COMBINADO, con una potencia de microondas de 10 P y GRILL.

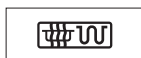
1. Pulse la tecla de **10 MIN** dos veces (20 minutos) para introducir el tiempo de cocción deseado.



x2



2. Pulse la tecla **GRILL COMBINADO** una vez para seleccionar el modo de cocción.



x1



3. Pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS** dos veces (10 P)

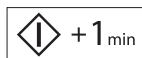


x2



4. Pulse la tecla de  **(INICIO)/+1 min.**

Compruebe el display.



x1



NOTA: Después de cocinar y abrir la puerta, puede que en la pantalla se muestre "AHORA EN- FRIANDO".

ADVERTENCIA:

1. El interior del horno, la puerta, la caja exterior, los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, utilice unas manoplas de horno gruesas cuando saque la comida o el plato giratorio del horno.
2. No utilizar nunca el soporte ni la bandeja cuadrados para la cocción con microondas y la cocción combinada, ya que puede provocar la formación de arco eléctrico.



1. COCCIÓN EN VARIAS SECUENCIAS

Se puede introducir un máximo de 4 fases, formadas por tiempo y modo de cocción manual.

Ejemplo:

Para cocinar arroz: 5 minutos con una potencia de 100 P (Etapa 1)
16 minutos con una potencia de 30 P (Etapa 2)

FASE 1

1. Introduzca el tiempo de cocción deseado pulsando la tecla **1 MIN** cinco veces.
2. Seleccione la potencia de las microondas del 630 W pulsando la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS** una vez.



x5



x1



FASE 2

3. Introduzca el tiempo de cocción deseado pulsando la tecla **10 MIN** una vez y pulsando la tecla **1 MIN** seis veces.
4. Pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS** ocho veces para seleccionar el nivel de potencia deseado.
5. Pulse la tecla de **◊ (INICIO)/ +1 min** una vez para empezar a cocinar.



x1



x6



x8



x1

Compruebe el display.



(El horno empezará a cocinar durante 5 minutos a 100 P y luego durante 16 minutos con 30 P).



OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS

2. Teclas de **MENOS** (▼)/ **MÁS** (▲)

Las teclas de **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲) le permiten aumentar y reducir fácilmente los tiempos de ajuste programados (para obtener un resultado más o menos cocinado) que se usan en las operaciones automáticas o el tiempo de cocción durante el funcionamiento.

a) Cambio del ajuste de tiempo preprogramado:

Ejemplo: Si deseara cocinar 0,2 kg de patatas fritas usando las teclas de **PATATAS** y **MENOS** (▼).

1. Pulse la tecla de **MENOS** (▼) una vez para seleccionar el resultado deseado (menos cocinado para el tipo fino).
2. Elija el menú de **PATATAS** para patatas fritas pulsando la tecla de **PATATAS FRITAS** una vez.



x1



x1

NOTAS:

Para cancelar el tiempo modificado con **MENOS** o **MÁS** pulse de nuevo la misma tecla;

Para cambiar de **MÁS** a **MENOS** pulse simplemente la tecla de **MENOS** (▼);

Para cambiar de **MENOS** a **MÁS** pulse simplemente la tecla de **MÁS** (▲).

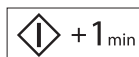
b) Cambio del tiempo de calentamiento mientras el horno está funcionando:-

El tiempo de cocción se puede aumentar o disminuir de 1 en 1 minuto cada vez que se pulsen las teclas de **MENOS** (▼) y **MÁS** (▲).

NOTA: Esta función solo puede emplearse en la cocción manual.

3. FUNCIÓN DE +1min

La tecla +1min permite utilizar las dos funciones siguientes:



a) Inicio directo de cocción

Pulse la tecla **+1 min** para comenzar a cocinar directamente con el nivel de potencia de microondas de 100 P.

NOTA:

Para evitar manipulaciones indebidas por los niños la tecla **+1min** sólo puede usarse dentro de 1 minuto de la operación inmediatamente precedente, p.ej. el cierre de la puerta o la pulsación de la tecla de **PARADA (STOP)**.

b) Aumento del tiempo de cocción

Es posible aumentar el tiempo de cocción por múltiplos de 1 minuto si pulsa la tecla mientras el horno se encuentra en funcionamiento.

NOTA: Esta función solo puede emplearse en la cocción manual.

4. COMPROBACIÓN DE AJUSTES ESTANDO EL HORNO EN FUNCIONAMIENTO

Se puede comprobar el nivel de potencia y la temperatura real de horno mientras está en funcionamiento. Por ejemplo: durante el precalentamiento. Esta función solo puede emplearse en la cocción manual.

COMPROBACIÓN DEL NIVEL DE POTENCIA:

Para comprobar el nivel de potencia de microondas durante la cocción, pulse la tecla de **NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS**.

El horno sigue con la cuenta atrás, aunque en la pantalla se muestra el nivel de potencia que se haya introducido.

El nivel de potencia aparecerá en el display mientras esté pulsando la tecla.



COMPROBACIÓN DE LA TEMPERATURA DE CONVECCIÓN:

Para comprobar la temperatura de convección que se ha introducido durante la cocción, pulse la tecla de **CONVECCIÓN**. Cuando el horno est precalentado, puede comprobar su temperatura real.

La temperatura de convección en °C aparecerá en el display mientras esté pulsando la tecla.



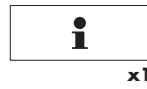


5. Tecla de INFO

Cada tecla contiene información muy útil. Si desea obtener dicha información, pulse la tecla de **INFO** antes de pulsar la tecla deseada.

Ejemplo:

Si desea obtener información sobre el menú, pollo asado, de ACCIÓN INSTANTÁNEA:



1. Seleccione la función de la tecla de **INFO**.

2. Seleccione el menú de **ACCIÓN INSTANTÁNEA** de pollo asado pulsando la tecla de **ACCIÓN INSTANTÁNEA** una vez.

NOTAS:

1. El mensaje de información se repetirá dos veces y después aparecerá ".0" en la pantalla.
2. Si desea cancelar la información pulse la tecla de **PARADA (STOP)**.

6. FUNCIÓN DE TEMPORIZADOR

Puede usar el temporizador para fijar el tiempo cuando no esté implicada la cocción por microondas por ejemplo, para fijar el tiempo de los huevos hervidos en una cocina convencional.

Ejemplo:

Ajustar el temporizador para cinco 5 minutos.

2. Se pulsa la tecla de **TEMPORIZADOR**.



3. Pulse la tecla **1 MIN** cinco veces.



1. Abra y cierre la puerta para activar la tecla de función de temporizador.



4. Se pulsa la tecla **INICIO/ +1 min** una vez para mpezar el temporizador.

Comprobar el display.





COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

La **COCCIÓN** y **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** calcula automáticamente el modo y tiempo de cocción correctos. Puede elegir entre 3 menús de **COCCIÓN RÁPIDA** y 7 menús de **DESCONGELACIÓN RÁPIDA**.

Advertencia:

Con la COCCIÓN RÁPIDA:

El interior del horno, la puerta, la caja exterior los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, utilice unas manoplas de horno gruesas cuando saque la comida o el plato giratorio del horno.

La que se necesita saber cuando se utilice las teclas de **COCCIÓN RÁPIDA** y **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**

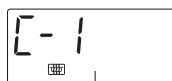
1. Para seleccionar el menú que desee emplear, pulse la tecla de **COCCIÓN RÁPIDA** o la de **DESCONGELACIÓN RÁPIDA** hasta que aparezca en la pantalla el número del menú deseado. (Consulte las páginas E-22-23)
2. Pulse las teclas de **PESO/RACIÓN** hasta que aparezca el peso correcto en el display.
 - Introduzca sólo el peso del alimento, sin incluir el del recipiente.
 - Para los alimentos que pesen más o menos que los pesos /cantidades que se indican en la tabla de menús, use programas manuales.
3. Los tiempos de cocción programados son tiempos medios. Si desea modificar los tiempos de cocción preprogramados en las operaciones automáticas, use las teclas **MENOS (▼)** o **MÁS (▲)**. Vaya a la página E-19 para más detalles. Para conseguir los mejores resultados siga las instrucciones de la tabla de menús que se facilitan en el libro de recetas.
4. Pulse la tecla de **◇ (INICIO)/+1 min** para empezar a cocinar. Cuando debe intervenir el usuario (por ejemplo, para darle la vuelta a la comida), el horno se apaga y emite una señal acústica, indicando en la pantalla qué es lo que debe hacer. Pulse la tecla de **◇ (INICIO)/+1 min**. La temperatura final dependerá de la temperatura inicial. Compruebe que la comida está hecha y muy caliente. Si hace falta, puede ampliar el tiempo de cocción y cambiar el nivel de la potencia.

EXPRESS
COOK

EXPRESS
DEFROST

1.

EXPRESS
COOK x1



Menú número

2.



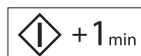
teclas de **PESO/RACIÓN**

3.



Teclas **MENOS/MÁS**

4.



Tecla de **◇ (INICIO)/+1 min**

NOTA: Consulte la etiqueta de menús donde obtendrá una lista de menús **COCCIÓN RÁPIDAS** y **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS** y gamas de pesos.

COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS



Ejemplo: Si desea cocinar Gratinado congeladas que pesan 0,2 kg con **COCCIÓN RÁPIDAS**.

1. Seleccione el menú de **COCCIÓN RÁPIDAS** de gratinado congeladas pulsando la tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS** 3 veces.

2. Pulse las teclas de **PESO/ RACIÓN** hasta que aparezca el peso correcto en el display.

3. Pulse la tecla de **⏏ (INICIO)/ +1 min** para empezar a cocinar.

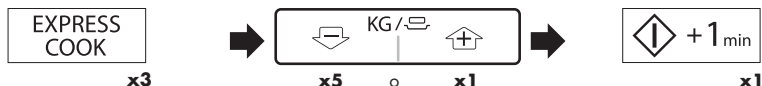


TABLA DE COCCIÓN RÁPIDAS



ESPAÑOL

TECLAS	MENÚ NÚ.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
EXPRESS COOK x1	C-1 Comidas congeladas preparadas (Temp. inicial -18°C) e.g. Remover tipo Fideos boloñesa, Chilli cancarne.	0,3 - 1,0 kg*, (100 g) Peso total Cacerola + tapa * Si el fabricante indica que hay que añadir agua o aceite, calcule la cantidad total requerida para el programa con el líquido adicional.	• Transferir el alimento a un plato adecuado para microondas. • Añada algo de líquido o aceite cuando así lo recomiende el fabricante. • Cubrir con una tapa. • Cuando suene la señal, remover y volver a tapar. • Después de cocinar, remover y dejar en reposo durante 1-2 minutos aprox.
EXPRESS COOK x2	C-2 Verduras congeladas (Temp. inicial -18°C) e.g. Coles de Bruselas, Uñas verdes, Guisantes, Verduras mixtas y Brécol.	0,1 - 0,8 kg (100 g) Cacerola + tapa	• Añadir 1 cucharón de agua por cada 100 g. (Tratándose de setas no se necesita agua adicional). • Cubrir con una tapa. • Cuando se pare el horno y suenen las señales, remover y tapar de nuevo. • Después de la cocción, dejar en reposo aprox. 1-2 minutos. NOTA: Si se compactan juntas las verduras congeladas, cocerlas empleando el modo manual.
EXPRESS COOK x3	C-3 Gratinado congeladas (Temp. inicial -18°C) e.g. Lasaña congelada, Gratenes de verduras congeladas	0,2 - 0,6 kg (100 g) Plato de gratiner, Rejilla baja	• Saque el gratén del envase original y cóquelo en un plato de gratinar adecuado. El plato debe ajustarse a la cantidad de gratén. • Añada 3-4 cucharadas soperas de agua. • No cubrir. • Colóquelo en la rejilla baja. • Después de la cocción, déjelo reposar unos 5 minutos.



TABLA DE DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

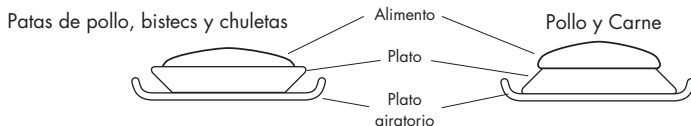
TECLAS	MENÚ NÚ.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
EXPRESS DEFROST x1	D-1  Bistec y chuletas (Temp. inicial -18°C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Plato (Ver la nota p. E-24)	- Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio. - Cuando se pare el horno y suenen las señales, dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con papel de aluminio. - Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-20 minutos hasta que esté totalmente descongelado.
EXPRESS DEFROST x2	D-2  Carne (Temp. inicial -18°C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Plato (Ver la nota p. E-24)	- Colocar un plato boca abajo sobre el plato giratorio y poner sobre aquél el pollo con la pechuga hacia abajo. - Cuando se pare el horno y suene la señal, darle vuelta y proteja con papel de aluminio. - Repetirlo cada vez que se pare el horno y suene la señal. - Después de descongelar, cubrir con lámina de aluminio y dejar en reposo 15-30 minutos hasta que esté completamente descongelado.
EXPRESS DEFROST x3	D-3  Carne picada, mezcla de ternera y cerdo (Temp. inicial -18°C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Film transparente (Ver la nota p. E-24)	- Cubra la plataforma giratoria con film transparente. - Coloque el bloque de carne picada en la plataforma giratoria. - Cuando se pare el horno y suene la señal acústica, dé la vuelta al alimento. Retire, si es posible, la parte descongelada. - Después de descongelar, déjela en reposo durante 5-10 minutos hasta la descongelación completa.
EXPRESS DEFROST x4	D-4  Patas de pollo (Temp. inicial -18°C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) Plato (Ver la nota p. E-24)	- Poner la comida en un plato en el centro del plato giratorio. - Cuando se pare el horno y suenen las señales, dar vuelta al alimento, revolver y separar. Proteja las partes delgadas y los puntos calientes con papel de aluminio. - Después de descongelar, envolver en lámina de aluminio durante 10-20 minutos hasta que esté totalmente descongelado.
EXPRESS DEFROST x5	D-5  Pollos (Temp. inicial -18°C) En este programa se recomienda usar únicamente aves sin menudillo.	0,9 - 2,0 kg (100 g) Plato (Ver la nota p. E-24)	- Colocar un plato boca abajo sobre el plato giratorio y poner sobre aquél el pollo con la pechuga hacia abajo. - Cuando se pare el horno y suene la señal, darle vuelta y repetirlo cada vez que se pare el horno y suene la señal. - Después de descongelar, cubrir con lámina de aluminio y dejar en reposo 15-30 minutos hasta que esté completamente descongelado. - Por último, ponga el ave debajo del grifo para enjuagarla.
EXPRESS DEFROST x6	D-6  Pastel (Temp. inicial -18°C)	0,1 - 1,4 kg (100 g) Plato llano	- Retire todo el embalaje del pastel. - Colóquelo en un plato llano en el centro de la plataforma giratoria. - Después de descongelarlo, corte el pastel en trozos de tamaño similar dejando un espacio entre los trozos y déjelo reposar durante 15-30 minutos hasta que esté descongelado uniformemente.
EXPRESS DEFROST x7	D-7  Pan (Temp. inicial -18°C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Plato llano	- Distribuya el pan en un plana placa en el plato giratorio. Para este programa solamente se recomienda pan cortado en rebanadas. - Cuando suene la señal acústica, reordene, y saque las rebanadas descongeladas. - Después de descongelar, separe todas las rebanadas y distribúyalas en un plato grande. Cubra el pan con papel de aluminio y déjelo reposar durante 5-15 minutos hasta que esté totalmente descongelado.

NOTAS SOBRE LA DESCONGELACIÓN RÁPIDA



NOTA:

- 1 Bistecs, chuletas, patas de pollo y filetes de pescado deben congelarse en una sola capa.
- 2 La carne picada se debe congelar en pequeñas porciones.
- 3 Después de dar vuelta, proteger las partes descongeladas con trozos pequeños planos de lámina de aluminio.
- 4 La carne de aves debe procesarse inmediatamente después de descongelarla.
- 5 D-1, D-2, D-4 y D-5 disponer los alimentos en el horno como se indica:



ESPAÑOL

COCCIÓN SENSOR



El horno viene provisto de un sensor de humedad que detecta el vapor de los alimentos y calcula el tiempo de cocción y el nivel de potencia correctos de las microondas. La tecla **COCCIÓN SENSOR** le ofrece la posibilidad de cocinar fácilmente los 6 menús siguientes sin necesidad de programar la cantidad de comida. Para seleccionar el menú de cocción por sensor, pulse la tecla de **COCCIÓN SENSOR** hasta que aparezca el menú deseado.

La función **COCCIÓN SENSOR** sólo puede usarse dentro de 3 minuto de la operación inmediatamente precedente, p.ej. el cierre de la puerta o la pulsación de la tecla de **PARADA (STOP)**.

Consultar siempre el cuadro del **COCCIÓN SENSOR** de la páginas E-26 antes de utilizar esta función.

NOTAS:

1. Una vez se haya iniciado un programa de **SENSOR COCCIÓN**, no se debe abrir la puerta ni pulsar la tecla de **PARADA (STOP)** hasta que aparezca en el indicador el tiempo de cocción restante, a menos que se sigan instrucciones de remover o dar la vuelta a los alimentos. Durante este tiempo, la tecnología del Sensor capta la humedad emitida por los alimentos según se van calentando y establece el tiempo de cocción. Si se abre la puerta o se para el horno se altera el contenido de humedad, lo que afecta al resultado de la cocción.
2. Es preciso asegurarse de que la comida se ha calentado completamente antes de servir. Si es preciso calentarla adicionalmente se deberá hacer de forma manual.
3. Eliminar toda la humedad de la parte exterior de los recipientes de cocción y del interior del horno con un paño seco o una servilleta de papel antes de cocinar alimentos con **COCCIÓN SENSOR**.
4. Si desea modificar los resultados de cocción, pulse las teclas de **MENOS (▼)** o **MÁS (▲)** antes de pulsar cualquier tecla de menú (puede consultar información adicional en la página E-19). Para obtener los mejores resultados, siga las instrucciones de las tablas de cocción.
5. Si los alimentos necesitan manipulación (por ejemplo, darles la vuelta o removerlos), abra la puerta, siga las instrucciones, cierre la puerta y pulse la tecla de **◀ (INICIO)/+1 min.**
6. Para la cocción de alimentos que pesen más o menos que las cantidades/pesos dados en las tablas de cocción, utilizar programas manuales.

EJEMPLO: Suponga que quiere cocinar 300 g de verduras frescas.

1. Seleccione el menú de verduras frescas pulsando la tecla de **COCCIÓN SENSOR** 2 veces.



Después de 2 segundos, el horno empezará a cocinar. Compruebe la visualización. Cuando el sensor detecte el vapor de la comida, aparecerá el tiempo de cocción restante.

NOTA: Consulte la etiqueta de menús donde obtendrá una lista de menús **COCCIÓN SENSOR** y gamas de pesos.



TABLA DE COCCIÓN SENSOR

TECLAS	MENÚ NÚ.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO								
 x1	Nú. 1 Sopa/guisos (Temp. inicial 5 - 20°C)	200 - 1000 ml Taza o fuente (para Más de 200 ml) y film de plástico	- Cubrir con film de plástico para microondas. - Poner las tazas en el plato giratorio sin colocarlas en el centro. - Después de cocinar, remover y dejar en reposo durante 2 minutos aprox. NOTA: Si no utiliza plástico de envolver agujereado, perfórelo con un tenedor 5 veces (si es para cuenco) o dos veces (si es para taza)								
 x2	Nú. 2 Verduras frescas (Temp. inicial 20°C) p.ej. Coliflor zanahoria, brócoli, hinojo, puerro, pimiento, calabacín, etc.	0,1 - 0,8 kg Fuente y film de plástico para microondas o una tapa	- Cortar en piezas pequeñas como tiras, cubos o rodajas. - Añadir la cantidad necesaria de agua y la sal deseada (1 cda. por 100 g). - Cubrir con film de plástico para microondas o una tapa. - Después de cocinar, remover y dejar en reposo durante 2 minutos aproximadamente.								
 x3	Nú. 3 Arroz (Temp. inicial 20°C)	0,1 - 0,3 kg Bol grande con tapa	- Póngalo en un bol grande y añada agua. - Tápelo - Coloque el bol en el centro de la plataforma giratoria. - Cuando suene la señal acústica, remuévalo, vuélvalo a tapar, repóngalo en el horno y pulse 'Arrancar'. - Cuando suene la señal acústica de nuevo, remuévalo, vuélvalo a tapar, repóngalo en el horno y pulse 'Arrancar'. - Déjelo reposar 10 minutos después de la cocción.								
		<table><tr><td>Arroz</td><td>Aqua de ebullición</td></tr><tr><td>100 g</td><td>250 ml</td></tr><tr><td>200 g</td><td>450 ml</td></tr><tr><td>300 g</td><td>650 ml</td></tr></table>	Arroz	Aqua de ebullición	100 g	250 ml	200 g	450 ml	300 g	650 ml	
Arroz	Aqua de ebullición										
100 g	250 ml										
200 g	450 ml										
300 g	650 ml										
 x4	Nú. 4 Pasta (Temp. inicial 20°C)	0,1 - 0,3 kg Bol grande con tapa	- Póngalo en un bol grande y añada agua. - Tápelo - Coloque el bol en el centro de la plataforma giratoria. - Cuando suene la señal acústica, remuévalo, vuélvalo a tapar, repóngalo en el horno y pulse 'Arrancar'. - Cuando suene la señal acústica de nuevo, remuévalo, vuélvalo a tapar, repóngalo en el horno y pulse 'Arrancar'. - Déjelo reposar 2-3 minutos después de la cocción.								
		<table><tr><td>Pasta</td><td>Aqua de ebullición</td></tr><tr><td>100 g</td><td>250 ml</td></tr><tr><td>200 g</td><td>550 ml</td></tr><tr><td>300 g</td><td>800 ml</td></tr></table>	Pasta	Aqua de ebullición	100 g	250 ml	200 g	550 ml	300 g	800 ml	
Pasta	Aqua de ebullición										
100 g	250 ml										
200 g	550 ml										
300 g	800 ml										
 x5	Nú. 5 Filetes de pescado con salsa (Temp. inicial Pescado 5°C, Salsa 20°C)	0,4 - 1,6 kg* (pescado: 0,2 - 0,8 kg) (salsa: 0,2 - 0,8 kg) Cacerola honda y película de plástico para microondas * Total peso de pescado y salsa	- Poner el filete de pescado en una cazuela plana con los extremos delgados hacia el centro. - Esparcir la salsa preparada sobre el filete de pescado. - Cubrir con envoltura de plástico para microondas y cocer. - Después de la cocción dejar en reposo la comida durante aprox. 2 minutos. Ver las recetas de salsas en la página E-26.								
 x6	Nú. 6 Mermeladas (Temp. inicial 20°C)	0,5 - 1,5 kg* (cacerola de 3,5 l) * Total peso de frutas y azúcar	- Respete las cantidades indicadas en las recetas de la página E-27. - Descongele las frutas congeladas antes de cocinarlas. - No lo tape. - Remueva cuando el horno se detenga y suene la señal. - Cuando el horno se detenga y suene la señal de nuevo, trítúrelas. - Después de la cocción, enváselo en recipientes de cristal bien limpios tapándolos con tapas de rosca o plástico especial para mermeladas. NOTA: Utilice una cacerola grande para evitar que se salga la salsa.								

RECETAS PARA COCCIÓN SENSOR NÚ. 5

“FILETE DE PESCADO CON SALSA”



Filete de pescado con salsa - filete de bacalao a la provençal

Ingredientes

20 g	de mantequilla
100 g	de setas troceadas en rodajas
1 diente	de ajo (machacado)
50 g	de cebolletas
825 g	de tomates en conserva sin jugo, escurrir bien
1 cdta.	de jugo de limón
2 cucharón	de tomate ketchup
½-1 cdta.	de albahaca seca, sal y pimienta
800 g	de filete de bacalao

Preparación

1. Cocinar la mantequilla, los champiñones, las cebollas y el ajo juntos en una cacerola honda durante 3 - 4 minutos a 100 P.
2. Mezclar tomates, jugo de limón, ketchup, albahaca, sal y pimienta.
3. Poner el filete de pescado sobre las verduras y cubrirlo con salsa y algo de verduras.
4. Cocer en **SENSOR COCCIÓN NÚ 5** “Filetes de pescado con salsa”.

Filete de pescado con puerros y salsa de queso

Ingredientes

50 g	de mantequilla
175 g	de cebolletas
½ cdta.	de mejorana seca
40 g	de harina
500 ml	de leche
100 g	de queso Gruyere rallado, sal y pimienta
1 cucharón	de perejil picado
800 g	de filete de pescado (bacalao o similar)

Preparación

1. Poner mantequilla, cebollas y mejorana en una cacerola y calentar durante 3-4 minutos a 100 P.
2. Revolver la harina en la mezcla y añadir la leche. Revolver para formar una salsa suave.
3. Cocer durante 3-4 minutos a 100 P sin tapar.
4. Revolver el queso en la mezcla y condimentar a gusto.
5. Poner el filete de pescado en una cazuela plana y verter la salsa por encima.
6. Cocer en **SENSOR COCCIÓN NÚ 5** “Filetes de pescado con salsa”.
7. Terminada la cocción, sacar el pescado y revolver bien la salsa.

NOTA:

1. Estas indicaciones son para 1,6 kg. Si se desea hacer menos de 1,6 kg hay que ajustar (reducir) los ingredientes de la salsa y también el tiempo de elaboración de la salsa y ajustar la cantidad de pescado.
2. Si se desea hacer más espesa la salsa para el filete de bacalao a la provençal o filete de pescado con salsa picante, sacar el pescado después de la cocción y añadir algo de espesante en polvo (observar las instrucciones del fabricante).

Filete de pescado con salsa picante

Ingredientes

825 g	de tomates en conserva, escurrir
280 g	de maíz
2-3 cdta.	de salsa picante
40 g	de cebolla bien picada
3 cdta.	de vinagre de vino tinto
¼ cdta.	de mostaza
	de tomillo, de pimienta de Cayena
800 g	de filete de pescado

Preparación

1. Mezclar los ingredientes para la salsa.
2. Colocar el filete de pescado (por ejemplo, filete de perca) en una cacerola honda y distribuir la salsa por encima del filete. Cubrir con una película de plástico para microondas.
3. Cocer en **SENSOR COCCIÓN NÚ 5** “Filetes de pescado con salsa”.

Filetes de pescado con salsa curry

Ingredientes

40 g	de mantequilla
30 g	de almendras picadas
1-2	cucharones de curry
30 g	de harina (integral)
40 g	de pasas
200 g	de piña (trozos pequeños)
125 ml	de caldo
125 ml	de jugo de piña
150 g	nata amargue
100 g	de guisantes (congelados), sal y pimienta
800 g	de filete de pescado (bacalao o similar)

Preparación

1. Calentar la mantequilla, las almendras y la salsa curry durante 1-2 minutos a 100 P con la tapa puesta.
2. Agregar la harina y remover muy bien.
3. Añadir las pasas, la piña, el jugo de piña, el caldo y la nata, revolviendo continuamente.
4. Cocer con la tapa puesta durante 2-3 minutos a 100 P y revolver después de la cocción.
5. Agregar los guisantes y revolver.
6. Sazonar con sal y pimienta.
7. Colocar el pescado en una cacerola honda y verter la salsa encima. Cubrir con una película de plástico para microondas.
8. Cocer con la tapa puesta en **SENSOR COCCIÓN NÚ 5** “Filetes de pescado con salsa”.



RECETAS PARA COCCIÓN SENSOR Nú. 6 "MERMELADOS"

Mermelada de kiwi y plátano

Ingredientes

525 g	kiwis
225 g	plátanos
250 g	azúcar para gelatinar (azúcar con pectina especial para mermelada, 1 de azúcar por cada 3 de frutas)

Preparación

1. Pele los kiwis y los plátanos y córtelos en trozos pequeños.
2. Mezcle las frutas con el azúcar especial de mermeladas y échelo en un molde ovalado de cristal pyrex de 3,5 l.
3. Cocine en **SENSOR COCCIÓN Nú 6** "Mermeladas".
4. Después de la cocción, enváselo en recipientes de cristal bien limpios tapándolos con tapas de rosca o plástico especial para mermeladas.

Mermelada de frambuesa

Ingredientes

750 g	frambuesas
250 g	azúcar para gelatinar (azúcar con pectina especial para mermelada, 1 de azúcar por cada 3 de frutas)

Preparación

1. Mezcle las frambuesas con el azúcar especial de mermeladas y échelo en un molde de cristal pyrex de 3,5 l.
2. Cocine en **SENSOR COCCIÓN Nú 6** "Mermeladas".
3. Después de la cocción, enváselo en recipientes de cristal bien limpios tapándolos con tapas de rosca o plástico especial para mermeladas.

Mermelada de melocotón

Ingredientes

667 g	melocotones
3 cdas	zumo de limón
333 g	azúcar para gelatinar (azúcar con pectina especial para mermelada, 1 de azúcar por cada 2 de frutas)
4 cdas	licor de naranja (por ej., Cointreau)

Preparación

1. Corte los melocotones en trozos pequeños.
2. Echelos en un molde ovalado de cristal pyrex de 3,5 l.
3. Mézclelos con el zumo de limón y el azúcar especial de mermeladas.
4. Cocine en **SENSOR COCCIÓN Nú 6** "Mermeladas".
5. Después de la cocción, añada el licor de naranja, enváselo en recipientes de cristal bien limpios tapándolos con tapas de rosca o plástico especial para mermeladas.

Mermelada de bayas mixtas

Ingredientes

667 g	bayas mixtas (moras, arándanos, frambuesas, grosellas, fresas)
333 g	azúcar para gelatinar (azúcar con pectina especial para mermelada, 1 de azúcar por cada 2 de frutas)

Preparación

1. Eche las bayas mixtas y el azúcar especial de mermeladas en un molde ovalado de cristal pyrex de 3,5 l. Mézclelas bien.
2. Cocine en **SENSOR COCCIÓN Nú 6** "Mermeladas".
3. Después de la cocción, enváselo en recipientes de cristal bien limpios tapándolos con tapas de rosca o plástico especial para mermeladas.

NOTAS:

1. Siga las instrucciones de la TABLA DE COCCIÓN SENSOR de la página E-25.
2. Estas instrucciones son para 1,0 kg. Si desea cocinar otros pesos, ajuste los ingredientes.



El modo de **PATATAS/ACCIÓN INSTANTÁNEA** calcula automáticamente el modo y tiempo de cocción correctos de los alimentos que se ilustran a continuación.



- Teclas de **PATATAS**
- 1 Patatas cocidas/Patatas con su monda
 - 2 Patatas Fritas



- Teclas de **ACCIÓN INSTANTÁNEA**
- 3 Pollo asado
 - 4 Cerdo asado
 - 5 Patas de pollo
 - 6 Torta picante
 - 7 Pastel
 - 8 Gratinados

Consejos para cuando utilice la **PATATAS/ACCIÓN INSTANTÁNEA**:

1. Introduzca el menú pulsando la tecla deseada. La función **PATATAS/ACCIÓN INSTANTÁNEA** sólo puede usarse dentro de los 3 minutos una vez que concluya la cocción, se cierre la puerta o se pulse la tecla de **PARADA (STOP)**.
2. Para aumentar el peso pulse la tecla seleccionada hasta que aparezca el peso deseado. Introduzca sólo el peso del alimento, no incluya el del recipiente.
Cocine manualmente los alimentos que pesen más o menos que los pesos/cantidades facilitados en las tablas de cocción.
3. Los tiempos de cocción programados son tiempos medios. Si desea modificar los tiempos de cocción de **PATATA/ACCIÓN INSTANTÁNEA**, pulse las teclas de **MENOS (▼)** o **MÁS (▲)** antes de pulsar cualquier tecla (puede consultar información adicional en la página E-19).
4. El horno empezará a funcionar inmediatamente después de introducir el peso.

ADVERTENCIA: El interior del horno, la puerta, la caja exterior, los accesorios y los platos se pondrán muy calientes. Para evitar quemaduras, debe utilizar siempre unas manoplas de horno gruesas cuando saque la comida o el plato giratorio del horno.

NOTAS:

Cuando debe intervenir el usuario (por ejemplo, para darle la vuelta a la comida), el horno se apaga y emite una señal acústica, indicando en la pantalla qué es lo que debe hacer. Pulse la tecla **◀ (INICIO)/+1 min.** La temperatura final dependerá de la temperatura inicial. Compruebe que la comida está hecha y muy caliente. Consulte siempre las tablas de cocción que constan en la sección del recetario.

Ejemplo: Si deseara cocinar patatas fritas con un peso de 200 g.

1. Elija el menú e introduzca la cantidad pulsando la tecla de **PATATAS FRITAS** una vez.



x1



El horno se pondrá en marcha al instante.
Compruebe el display.

NOTA: Consulte la etiqueta de menús donde obtendrá una lista de menús **PATATAS/ACCIÓN INSTANTÁNEA** y gamas de pesos.



TABLA DE PATATAS

TECLAS	MENÚ NÚ.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
	Patatas cocidas, Patatas con su monda (Temp. inicial 20°C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Fuente y tapa	• Pelar las patatas y cortarlas en trozos de un tamaño similar, si fuera necesario. (De aprox. 50 - 80 g cada uno) • Poner las patatas cocidas o en su monda en una Fuente. • Añadir la cantidad de agua requerida (por 100 g aprox. 2 cucharadas) y un poco de sal. • Cubrir con una tapa. • Cuando se pare el horno y suenen las señales, remover y tapar de nuevo. • Después de la cocción, dejar en reposo las patatas 1-2 minutos.
	Patatas fritas (Temp. inicial -18°C) (recomendadas para hornos convencionales)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Cacerola plana, Rejilla alta	• Poner la fuente en la rejilla en el horno. • Cuando suenen las señales, dar vuelta. • Después de la cocción, sacar las patatas fritas de la fuente y ponerlas en un plato para servir. • Añadir sal según el gusto. NOTA: Si cocina patatas fritas alargadas y delgadas, pulse la tecla de MENOS (▼).



TABLA DE ACCIÓN INSTANTÁNEA

TECLAS	MENÚ NÚ.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
	Pollo asado (Temp. inicial 5°C) Ingredientes para 1.2 kg de pollo asado: Sal y pimienta, ½ cda. de pimentón dulce, 2 cucharones de aceite	0,9 - 2,0 kg (100 g) Rejilla baja	• Mezclar los ingredientes y esparcirlos sobre el pollo. • Perforar la piel del pollo. • Poner el pollo en una cazuela plana con la pechuga hacia abajo. • Cuando suenen las señales, dar vuelta al pollo. • Terminada la cocción, dejar en reposo aprox. 3 minutos
	Cerdo asado (Temp. inicial 5°C) Ingredientes para 1 kg de magro de cerdo: 1 diente de ajo machacado, 2 cucharadas soperas de aceite, 1 cucharadita de pimentón dulce, un poco de comino en polvo y 1 cucharadita de sal.	0,6 - 2,0 kg (100 g) Rejilla baja	• Se recomienda carne de cerdo magra asada enrollada. • Mezclar todos los ingredientes y esparcirlos sobre la carne. • Poner la carne con la pechuga hacia abajo. • Cuando suenen las señales, dar vuelta a la carne. • Terminada la cocción, dejar en reposo, envuelta en lámina de aluminio durante aproximadamente 10 minutos.
	Patas de pollo (Temp. inicial 5°C) Ingredientes para 1 kg de patas de pollo: (5 piezas), 2 cucharones de aceite, ½ cda. de sal, 1 cda. de pimentón dulce, 1 cda. de romero.	0,2 - 1,0 kg (0,2 - 0,3 kg: 50 g 0,3 - 1,0 kg: 100 g) Rejilla alta	• Mezclar los ingredientes y esparcirlos sobre las patas de pollo. • Perforar la piel de las patas. • Poner las patas en la rejilla, con el lado con piel abajo y con los extremos delgados hacia el centro. • Cuando suenen las señales, dar vuelta a las patas. • Terminada la cocción, dejar en reposo aprox. 3 minutos.

TABLA DE ACCIÓN INSTANTÁNEA



TECLAS	MENÚ NÚ.	CANTIDAD (Unidad de incremento)/UTENSILIOS	PROCEDIMIENTO
	Torta Picante  (Temp. inicial 20°C)	1,0 - 1,7 kg (100 g) bandeja cuadrada e.g. Pizza fresco 1,0 - 1,2 kg Tarta de puerros 1,3 kg Pastel de cebolla 1,7 kg	- Preparar las tortas picantes a que se refieren las páginas E-30-31. - Para este menú está programado el precalentamiento, dejar el plato giratorio en el horno durante el precalentamiento y la cocción. - Después de precalentar, colocar la bandeja cuadrada preparada en el horno, en la guía de bandejas (guía 2). - Cuando suenen las señales acústicas, extraer la bandeja cuadrada, girarla 180° y volver a colocarla en la guía de bandejas (guía 2). - Tras la cocción, extraer la bandeja cuadrada y servir en una fuente.
	Pastel  (Temp. inicial 20°C) e.g. Tarta de zanahorias, Bizcocho de molde, Pastel de manzana con Calvados	0,5 - 1,5 kg (100 g) Bandeja de hornear, platillo, Rejilla baja	- Para preparar pasteles, consulte la página E-69 o 71. - Ponga un platillo boca abajo en la rejilla baja y coloque la bandeja de hornear sobre él. - Después de hornear, deje la comida reposar unos 10 minutos. - Saque el pastel del recipiente.
	Gratinado  (Temp. inicial 20°C) p.ej. Gratinado de pasta con calabacín, gratinado de brócoli y patata con champiñones	0,5 - 2,0 kg (100 g) Fuente ovalada poco profunda para gratinar, Rejilla baja	- Para preparar gratinados, consulte la página E-61 o 63. - Poner la gratinado en la Rejilla abajo. - Terminada la cocción, dejar en reposo el alimento durante aproximadamente 5-10 minutos.

RECETAS PARA ACCIÓN INSTANTÁNEA "TORTA PICANTE"



PASTEL DE CEBOLLA

Utensilios: Cuenco con tapa (capacidad 3 l)
Bandeja cuadrada
Papel impermeable a la grasa

Ingredientes – para la pasta

375 g Harina
30 g Levadura
1 Huevo
125 ml Leche
½ cucharadita Sal
75 g Mantequilla

Ingredientes – para el aderezo

650 - 700 g Cebollas
100 g Tocino entreverado
30 g Mantequilla
Pimienta de cayena
3 Huevos
200 g Nata agria
½ cucharadita Sal

Preparación

Esta receta es para aprox. 1,7 kg.

- Con los ingredientes mencionados, preparar una pasta con levadura. Cubrir la pasta con una película resistente al calor o un paño húmedo y dejar que fermente. Cocer 20 minutos en CONVECCIÓN a 40°C.
- Pelar y cortar en cuadrados las cebollas y el tocino entreverado. Colocar la mantequilla, las cebollas y el tocino en un cuenco, cubrir y cocer a fuego lento durante 8-12 minutos a 100 P. Después de la cocción, enfriar la mezcla e incorporar los huevos, la nata agria y la sal, mezclándolo todo.
- Se programa el precalentamiento a ACCIÓN INSTANTÁNEA "Torta Picantes" . Precalentar el horno. Recubrir la bandeja cuadrada con papel impermeable a la grasa. Extender con rodillo la pasta y colocarla en la bandeja.
- Extender la mezcla de forma homogénea sobre el molde de pastelería. Dejar que la pasta fermente de nuevo antes de hornearlo.
- Después de precalentar, colocar la bandeja cuadrada en la guía de bandejas (guía 2) y pulsar la tecla de inicio.
- Cuando suene la señal acústica y se detenga el horno, girar la bandeja cuadrada 180°.



RECETAS PARA ACCIÓN INSTANTÁNEA

"TORTA PICANTE"

TARTA DE PUERROS

Utensilios: Cuenco con tapa (3 l de capacidad)
Bandeja cuadrada
Papel impermeable a la grasa

Ingredientes – para la pasta

150 g Harina integral
120 g Harina de centeno (tipo 1150)
(en su lugar, se puede emplear
harina normal tipo 405)
4 cucharadita Levadura en polvo (12 g)
1 Huevo
125 g Yogur bajo en grasa
1 ½ cucharada Aceite vegetal
½ Cucharadita Sal

Ingredientes – para el aderezo

450 g Puerros cortados a rodajas
3 cucharadas Agua
Sal
1 pellizco Polvo de curry
150 g Nata agria
3 Huevos
2 cucharadas Harina integral
Sal de hierbas
Pimienta
pellizco Nuez moscada
1 cucharadita Perejil, picado fino
1 cucharadita Cebollinos, cortados a
pequeñas rodajas
1 cucharadita Eneldo, picado fino
100 g Queso Emmenthal rallado

PIZZA

Utensilios: Bandeja cuadrada
Papel impermeable a la grasa

Ingredientes – para la pasta

230 g Harina
20 g Levadura
1 cucharadita Azúcar
Sal
4 cucharaditas Aceite
135 ml Agua tibia

Ingredientes – para el aderezo

250 g Tomates de lata, picados
Albahaca, oregano, tomillo,
sal, pimienta
250 g Aderezo según se desee,
ej. pimiento, salami, champiñones, etc.
100 g Queso rallado

Preparación

Esta receta es para aprox. 1,3 kg.

1. Colocar los puerros y el agua en un cuenco, cubrir y cocer durante 5-8 minutos a 100 P. Escurrir, añadir sal y polvo de curry al gusto. El precalentamiento se programa a ACCIÓN INSTANTÁNEA "Torta Picantes" . Calentar previamente el horno.
2. Mezclar la harina y la levadura en polvo. Añadir el huevo, el yogur, el aceite y la sal. Mezclar bien utilizando el utensilio en la mezcladora manual.
3. Recubrir la bandeja cuadrada con papel impermeable a la grasa. Extender con rodillo la pasta y colocarla en la bandeja. Levantar el borde aproximadamente 1 cm.
4. Agitar la nata agria, los huevos y la harina, todo junto. Sazonar con sal de hierbas, pimienta, nuez moscada y hierbas. Mezclar con el queso rallado.
5. Añadir la mezcla a los puerros, y extender homogéneamente en el molde de pastelería.
6. Después de precalentar, colocar la bandeja cuadrada en la guía de bandejas (guía 2) y pulsar la tecla de inicio.
7. Cuando el horno se detenga y suene la señal acústica, girar la fuente cuadrada 180°.

Preparación

Esta receta es para aprox. 1,0 kg.

1. Disolver la levadura en agua tibia.
2. Colocar la harina en un cuenco y hacer un agujero en el centro. Añadir a la harina la mezcla de levadura y removerlo gradualmente. Añadir sal y aceite. Amasar bien.
3. Cubrir la pasta con una película resistente al calor o un paño húmedo y dejarla fermentar. Cocer durante 20 minutos en CONVECCIÓN a 40°C.
4. Se programa el precalentamiento en ACCIÓN INSTANTÁNEA "Torta Picantes" . Calentar previamente el horno. Recubrir la bandeja cuadrada con papel impermeable a la grasa. Extender la pasta con rodillo y colocarla en la bandeja.
5. Recubrir la pasta con el tomate. Sazonar al gusto y cubrir con el aderezo deseado. Finalmente, extender encima el queso rallado.
6. Después de precalentar, colocar la bandeja cuadrada en la guía de bandejas (guía 2) y pulsar la tecla de inicio.
7. Cuando el horno se detenga y suene la señal acústica, girar la bandeja 180°.



PECHUGA DE PAVO CON SALSA DE CEBOLLA

Tiempo total de cocción: 26-28 minutos

Utensilios: Bandeja cuadrada

Ingredientes

1000 g	Pechuga de pavo (9 piezas)
1 bolsa	Preparado de sopa de cebolla (seco, 1 bolsa para 750 ml)
500 ml	Nata
200 g	Champiñones, cortados a láminas
9 lonchas	Queso tratado

Preparación

1. Calentar previamente el horno a 200°C.
2. Cortar la pechuga de pavo en porciones (9) de un tamaño similar y colocarlas en la bandeja cuadrada.
3. Mezclar el concentrado de sopa de cebolla con la nata (no añadir agua). Añadir los champiñones troceados. Distribuirlo sobre la carne y finalmente cubrirlo con las lonchas de queso.
4. Colocar la bandeja cuadrada en el horno, en la guía de bandejas (guía 2), y cocinar durante 26 - 28 minutos con CONVECCIÓN a 200°C.
5. Después de mitad del tiempo de cocción girar la bandeja cuadrada 180° y pulsar el inicio.

LASAÑA AL HORNO

Tiempo total de cocción: 44-49 minutos

Utensilios: Cuenco con tapa (capacidad 3l)

Fuente rectangular de gratinado (35x29 cm)
Soporte cuadrado

Ingredientes

600 g	Tomates en lata
100 g	Cebolla, picada fina
100 g	Jamón, a daditos pequeños
1	Diente de ajo, machacado
500 g	Carne picada (buey)
4 cucharaditas	Tomate triturado
	Sal, pimienta
	Oregano, tomillo, albahaca
450 g	Nata (nata fresca)
300 ml	Leche
100 g	Queso parmesano rallado
3 cucharaditas	Hierbas mezcladas y picadas
2 cucharaditas	Aceite de oliva
	Sal, pimienta, nuez moscada
1 cucharadita	Aceite vegetal para engrasar la fuente de gratinador
250 g	Lasaña verde
2 cucharadas	Queso parmesano rallado
1 cucharada	Mantequilla

Preparación

1. Cortar los tomates a rodajas y mezclarlos con el jamón y la cebolla picada, el ajo, la carne picada y el tomate triturado. Sazonar y poner a cocer tapado durante 12-14 minutos en MICROONDAS 100 P. Revuelva después de mitad del tiempo de cocción.
2. Mezclar la nata con la leche, el queso parmesano, las hierbas, el aceite y las especias.
3. Precalentar el horno a 230°C.
4. Engrasar la fuente de gratinador y cubrir el fondo con aproximadamente $\frac{1}{3}$ de la pasta. Colocar en ella la mitad de la mezcla de la carne picada y verter encima un poco de salsa. Colocar encima $\frac{1}{3}$ adicional de la pasta, seguido por otra capa de la mezcla de carne picada y algo de salsa, finalizando con el resto de la pasta por encima. Finalmente, cubrir la pasta con mucha salsa y espolvorear con queso parmesano. Poner encima trocitos de mantequilla y cocinar en el estante cuadrado en la guía de bandejas (guía 2) durante 32 - 35 minutos con CONVECCIÓN a 230°C.

Después de la cocción, dejar que la lasaña repose durante aprox. 5-10 minutos.

TOSTA DE ROQUEFORT

Tiempo total de cocción: 18-20 minutos

Utensilios: Bandeja cuadrada

Ingredientes

9	Rebanadas de pan para tostar
	Mantequilla
9	Lonchas de jamón dulce
9	Medias peras (en conserva)
9 cucharaditas	Mermelada de arándano
200 g	Queso de Roquefort

Preparación

1. Calentar previamente el horno a 220°C.
2. Tostar el pan y extender encima mantequilla.
3. Colocar una loncha de jamón sobre cada rebanada de pan.
4. Cortar en rodajas las peras y colocarlas sobre el jamón, superponiéndose parcialmente. Poner 1 cucharadita de mermelada de arándanos sobre cada tostada.
5. Cortar en pedacitos el Roquefort y extenderlo sobre las tostadas.
6. Colocar en la bandeja cuadrada y cocinar en la guía de bandejas (guía 1) durante 18 - 20 minutos con CONVECCIÓN a 220°C. Después de mitad del tiempo de cocción girar la bandeja cuadrada 180° y pulsar el inicio.



RECETAS PARA BANDEJA/SOPORTE CUADRADO

BRAZO DE GITANO

Tiempo total de cocción: 22-24 minutos

Utensilios: Bandeja cuadrada

Papel impermeable a la grasa

Ingredientes – para la pasta

4	Huevos
125 g	Azúcar
125 g	Harina
1 cucharadita	Levadura en polvo (3 g)

Ingredientes – para el aderezo

250 ml	Leche
1	Rama de canela
	La peladura de un limón
75 g	Azúcar
2 cucharadas	Almidón (20 g)
2	Yemas de huevo
2 cucharadas	Azúcar de glasear (20 g)

Preparación

1. Batir los huevos y el azúcar con la mezcladora manual, hasta que estén espumosos y con burbujas de aire. Mezclar la harina y la levadura en polvo y cribar sobre la mezcla de huevos y azúcar. Luego doblar cuidadosamente. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cubrir la bandeja cuadrada con papel impermeable a la grasa, colocar encima la mezcla del pastel y hornear sobre la guía de bandejas (guía 2) durante 18 - 20 minutos con CONVECCIÓN a 180 °C. Después de mitad del tiempo de cocción girar la bandeja cuadrada 180° y pulsar el inicio.
3. Volcar el pastel sobre un paño húmedo en el que se haya espolvoreado azúcar. Quitar con cuidado el papel impermeable a la grasa e inmediatamente enrollar la pasta ayudándose con el paño para hacerlo.
4. Colocar en el cuenco 200 ml de la leche con la rama de canela, la peladura del limón y el azúcar, cubrir y calentar durante aprox. 2 minutos en MICROONDAS 100 P.
5. Mezclar el resto de la leche con el almidón y las yemas de huevo. Retirar el limón y la canela de los 200 ml de leche, y agitar la mezcla del almidón. Cubrir y proceder a la cocción. Agitar a la mitad y al final de la cocción. Aprox. 2 minutos en MICROONDAS 100 P.
6. Desenrollar la pasta, aplicar con pincel la mezcla de crema y luego volver a enrollar con cuidado. Espolvorear con azúcar de glasear.

GALLETAS LINZER

Tiempo total de cocción: 10-11 minutos

Utensilios: Bandeja cuadrada

Soporte cuadrado

Fondo de una bandeja redonda de hornear (28 cm)

Papel impermeable a la grasa

Preparación

1. Para preparar galletas, consulte la página E-72 accesorios se han enfriado por completo.
2. Precalentar el horno a 200°C.
3. Recubrir la bandeja cuadrada y el fondo de la bandeja de hornear con papel impermeable a la grasa. Colocar 20 galletas en la bandeja cuadrada y 12 porciones en la bandeja redonda de hornear. Colocar la bandeja cuadrada en la guía de bandejas (guía 2) y el estante cuadrado con el molde de hornear redondo en la guía de bandejas (guía 1) y hornear durante 10 - 11 minutos con CONVECCIÓN a 200°C.

Preparar la pasta restante del mismo modo.



PRECAUCIÓN: NO UTILICE PRODUCTOS COMERCIALES PARA LA LIMPIEZA DE HORNOs, APARATOS DE LIMPIEZA A VAPOR, PRODUCTOS ABRASIVOS, PRODUCTOS FUERTES, NINGÚN PRODUCTO QUE CONTENGA HIDRÓXIDO DE SODIO NI ESTROPAJOS PARA LIMPIAR NINGUNA PARTE DEL HORNO.

Antes de limpiar, asegúrese de que el interior del horno, la puerta, la caja exterior y los accesorios se han enfriado por completo.

LIMPIE EL HORNO A INTERVALOS REGULARES Y EXTRAIGA LAS ACUMULACIONES DE RESIDUOS DE COMIDAS – Mantenga limpio el horno, porque de lo contrario podría deteriorarse la superficie. Esto podría afectar adversamente la vida de servicio del aparato y hacer correr el peligro de situaciones peligrosas.

Exterior del horno

El exterior de su horno puede limpiarse fácilmente con jabón suave y agua. No se olvide de eliminar el jabón con un paño y de secar el exterior del horno con una toalla suave.

Panel de control

Antes de limpiar el panel, abra la puerta para desactivar las teclas del panel de control. Tenga cuidado al limpiar el panel de control. Utilizando un paño humedecido solamente en agua, páselo suavemente por el panel hasta que éste quede limpio. No utilice mucha agua. No emplee ningún producto de limpieza químico o abrasivo.

Interior del horno

1. Para limpiar el horno, quite las partes de comida derramada y las salpicaduras con un paño humedecido o con una esponja, cada vez que lo use y mientras el horno esté todavía templado. Para limpiar las salpicaduras o manchas más difíciles, utilice jabón suave y quítelas frotando varias veces con un paño humedecido hasta que todos los residuos desaparezcan por completo. La acumulación de salpicaduras puede recalentarse y empezar a humear, prenderse fuego o provocar la formación de chispas. No extraiga la tapa de la guía de ondas.

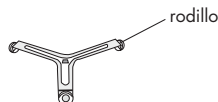
2. Tenga cuidado de que el jabón o el agua no se introduzca por los pequeños orificios de las paredes porque el horno podría sufrir daños.
3. No utilice productos pulverizadores de limpieza en el interior del horno.
4. Caliente el horno regularmente con las dos resistencias (grills), consulte “Calentamiento sin alimentos” en la página E-8. Los restos de comida o grasa que haya salpicado el interior pueden producir humo o mal olor.

Accesorios

Deben lavarse con una solución jabonosa suave y secarse. También pueden lavarse en el lavavajillas.

NOTA ESPECIAL para el SOPORTE DEL PLATO GIRATORIO

Limpie siempre el soporte del plato giratorio después de cocinar, especialmente alrededor de los rodillos, que deben mantenerse limpios de grasa y salpicaduras de comida. La acumulación de salpicaduras o la grasa pueden recalentarse y provocar la formación de chispas, empezar a echar humo o prenderse fuego.



Puerta

Para quitar todos los rastros de suciedad, limpie con regularidad los dos lados de la puerta, las juntas y las superficies adyacentes con un paño suave y húmedo. No utilice limpiadores abrasivos ni rasquetas metálicas afiladas para limpiar el cristal de la puerta del horno, ya que se puede arañar la superficie y hacer que se rompa el cristal.

NOTA: Mantenga la tapa de la guía de ondas y los accesorios limpios en todo momento. Si se deja grasa en la cavidad o en los accesorios, se puede sobrecalentar, producir chispas, humo o encenderse cuando vuelva a utilizar el horno.



COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES

COMPRUEBE LO SIGUIENTE ANTES DE SOLICITAR LOS SERVICIOS DE UN TÉCNICO.

1. Alimentación eléctrica
Compruebe que el enchufe está bien conectado a una toma de corriente adecuada.
Compruebe que el fusible/disuntor de la fase funciona correctamente.
2. Se enciende la lámpara del horno al abrir la puerta? Sí _____ NO _____
3. Ponga una taza de agua (aprox. 150 ml) en el horno y cierre bien la puerta.
Ponga el modo de cocción con microondas.
Programa el horno para un minuto al 100 P de potencia y póngalo en marcha.
Se enciende la lámpara? Sí _____ NO _____
Gira el plato giratorio? Sí _____ NO _____
NOTA: El plato giratorio da vueltas en cualquier dirección.
Funciona la ventilación? Sí _____ NO _____
(Ponga la mano delante de los orificios de ventilación y compruebe si hay aire)
Suen a la señal después de 1 minuto? Sí _____ NO _____
Se apaga el indicador de cocción en curso? Sí _____ NO _____
Está caliente la taza de agua después de esta operación? Sí _____ NO _____
4. Toglieree la tazza del forno e chiudere la porta.
Ponga el modo de cocción a la **GRILL**  durante 3 minutos.
Se ponen rojas las dos resistencias después de los 3 minutos? Sí _____ NO _____
5. Ponga el modo de cocción a la **CONVECCIÓN**  durante 3 minutos (250°C).
Se le horno caliente después de los 3 minutos? Sí _____ NO _____

Si la contestación de alguna de estas preguntas es "NO", llame a un servicio técnico autorizado por SHARP e informe sobre el resultado de sus comprobaciones. Busque la dirección en el interior de la tapa trasera.

IMPORTANTE: Si no aparece ninguna indicación en el visualizador hasta que el cable de alimentación se conecta correctamente, debe mantenerse activado el modo de ahorro de energía. Para desactivarlo, abra y cierre la puerta del horno. Consulte la página E-9.

NOTAS:

1. En los niveles de potencia de microondas de 100 P, 90 P y 80 P, la potencia se reduce gradualmente para evitar el calentamiento excesivo.
2. Sacar la taza del horno y abrir la puerta. Si cocina el alimento pasándose del tiempo normal usando sólo el mismo modo de cocción, la potencia del horno disminuirá automáticamente para evitar un sobrecalentamiento. (El nivel de potencia del microondas se reducirá y las resistencias (grills) se encenderán y apagarán).

Modo de cocción	Tiempo normal
Cocción con grill	15 min.
Conv. combinada  (Potencia de microondas de 60 P)	Micro - 15 min.
Grill combinado  (Potencia de microondas de 80 P)	Micro - 15 min. Grill - 15 min.

3. Después de cocinar y abrir la puerta, puede aparecer "AHORA EN- FRIANDO" en la pantalla. Asimismo, cuando pulse la tecla de PARADA y abra la puerta durante la cocción, el ventilador seguirá funcionando; por esta razón, puede notar una corriente de aire por las aberturas de ventilación. Al pulsar la tecla de **PARADA (STOP)** y abrir la puerta durante estos modos de cocción también se pondrá en marcha el ventilador; por lo tanto, podrá notarse que sale aire por los orificios de ventilación.

¿QUE SON LAS MICROONDAS?



Las microondas son - igual que las ondas de radio y televisión - ondas electromagnéticas. En el horno de microondas, el magnetrón genera microondas haciendo que las moléculas del agua oscilen dentro de producto alimenticio. La fricción producida genera calor que, a su vez, hace que las comidas se descongelen, calienten o cuezan.

El secreto de los cortos tiempos de cocción reside en que las microondas penetran directamente y de todos los lados en la comida a cocer. La energía se aprovecha óptimamente. En comparación con lo expuesto, al cocinar en el horno eléctrico, la energía sólo llega indirectamente al producto alimenticio pasando primero por la hornalla y después por el fondo de la olla. En este trayecto se pierde mucha energía. Producto ALIMENTICIO - Las microondas se absorben. Metal - Las microondas son reflejadas

LAS PROPIEDADES DE LAS MICROONDAS

Las microondas penetran todos objetos no metálicos

que consisten en vidrio, porcelana, cerámica, plástico, madera y papel. Este es el motivo por el que dichos materiales no se calientan a pesar de estar expuestos a las microondas. Los recipientes sólo se calientan de forma indirecta a través de la comida. Las comidas absorben microondas y por ello se calientan. Las microondas no penetran materiales metálicos sino que reverberan. Por eso normalmente no son apropiados los objetos metálicos para la acción de las microondas. Hay excepciones, sin embargo, y Vd. puede sacar partido precisamente de dichas propiedades. Durante la descongelación o cocción, determinadas superficies de las comidas se cubren con lámina de aluminio por lo que se evitan partes calientes, muy calientes o incluso cocidas en demasía si se trata de trozos desiguales. Sírvasse observar al respecto las demás recomendaciones mencionadas. Vidrio, porcelana, cerámica plástico, papel, etc. - Las microondas penetran.

LAS CUALIDADES DE SU NUEVO HORNO DE MICROONDAS COMBINADO



LA COCCIÓN POR MICROONDAS

Utilizando la cocción por microondas en su nuevo horno de microondas combinado, puede Vd. calentar, p. ej. platos combinados o bebidas o hacer derretir en un santiamén mantequilla o chocolate. Las microondas tienen también excelentes aptitudes para descongelar productos alimenticios. En muchos casos puede ser ventajoso, sin embargo, combinar las microondas con el aire caliente circulante o el asador (cocción combinada) para llevar a cabo, simultáneamente y en un intervalo extremadamente corto, tanto la cocción como también el dorado de la comida. Comparando el tiempo de preparar asado por microondas con el de la cocción convencional, por lo general, el primero es esencialmente más corto.

LA COCCIÓN COMBINADA (MICROONDAS COMBINADAS CON AIRE CALIENTE O ASADOR)

Empleando simultáneamente dos modos de operación se combinan de manera conveniente las ventajas que le brinda su horno. Vd. tiene la posibilidad de elegir las siguientes combinaciones:

- Microondas + aire caliente circulante (la combinación ideal para preparar asado, aves, soufflés, pizza, pan y tartas) y
- Microondas + asador (la combinación ideal para preparar carne soasada, asado, aves, patas de pollo, carne asada al pincho, tostadas de queso y para gratinar).

En la cocción combinada Vd. está en condiciones de cocer y dorar al mismo tiempo, resolviendo la ventaja en que el aire caliente circulante o el calor del asador selle rápidamente los poros de las capas superficiales del alimento a preparar. Las microondas posibilitan un corto tiempo de cocción que conserva lo natural de los alimentos para que queden jugosos en su interior mientras la superficie llegue a ser crocante.

LA COCCIÓN POR AIRE CALIENTE CIRCULANTE

El aire caliente se puede utilizar también sin las microondas siendo los resultados los de un horno convencional. El aire circulante calienta muy rápidamente la superficie de los alimentos de manera que el jugo no puede salir, p. ej. al preparar carne, por lo que se mantiene dentro y ésta no se seca. Este proceso de sellar produce que las comidas mantienen su gusto original y se cuecen en un tiempo mucho más corto que en el caso de los hornos convencionales con calor de encima o calor de abajo.

EL USO DEL ASADOR

Su horno cuenta con un asador de cuarzo que se puede utilizar, como cualquier asador convencional que no opera con microondas. Con rapidez las comidas se pueden gratinar o asar. Especialmente apropiados son bistecs, chuletas y comidas a gratinar.



LA VAJILLA APROPIADA

COOKWARE SUITABLE FOR MICROWAVE OPERATION

VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO



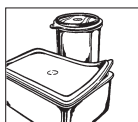
La vajilla de vidrio resistente a altas temperaturas es muy apropiada porque el proceso de cocción se puede observar desde todos los lados. Pero la vajilla no debe tener ni contenidos metálicos (por ej. no debe ser de cristal de plomo) ni chapeado metálico (por ej. borde chapeado de oro, azul cobalto).



CERÁMICA

Es apropiada por lo general. Pero la cerámica tiene que ser esmaltada porque, si fuera cerámica no esmaltada, podría penetrar humedad en el horno. La humedad calienta el material y puede provocar que reviente. Al no estar seguro si su vajilla es apropiada o no para el microondas, realice el ensayo de aptitud de vajilla (descrito en la página E-35).

PLÁSTICO



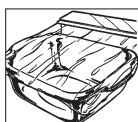
La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

VAJILLA DE PAPEL

También es apta la vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

PAPEL DE COCINA

Se puede emplear para que absorba la humedad que se produce en cortos procesos de calentamiento, por



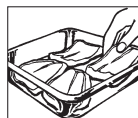
ej. de pan o panecillos. Intercalar el papel entre el alimento y el plato giratorio. Así, la superficie del alimento se conserva bien tostada y seca. Al cubrir los alimentos grasos se evitan las salpicaduras.

LÁMINAS PARA MICROONDAS

Las láminas resistentes a altas temperaturas sirven muy bien para cubrir o envolver alimentos. Sírvasse observar las indicaciones del fabricante.

BOLSAS PARA ASADOS

Pueden ser utilizadas en el horno de microondas. Las grapasmétálicas, en cambio, no son apropiadas para cerrarlas porque la lámina de la bolsa de cocer puede fundirse. Para cerrar utilice un hilo y pinche la bolsa varias veces con un tenedor. No se recomienda el uso de láminas no resistentes al calor en los hornos microondas.



METAL

No se debe usar, normalmente, porque las microondas no penetran los metales y, consecuentemente, no llegan a tener contacto con las comidas. Pero existen excepciones: se pueden usar estrechas tiras de papel de aluminio para cubrir ciertas zonas para que éstas no sean descongeladas o cocidas demasiado rápidamente (por ej. las alas de un pollo). Se pueden usar pequeñas brochetas metálicas y bandejas de aluminio (por ej. para preparar platos precocinados). Dichos utensilios, sin embargo, deben ser de tamaño reducido en relación con la comida, por ej. las bandejas de aluminio se deben llenar como mínimo entre $\frac{2}{3}$ y $\frac{3}{4}$ de su volumen.



Es recomendable transvasar la comida a vajilla apta para la cocción por microondas. Al usar bandejas de aluminio u otra vajilla metálica hay que mantener una distancia mínima de unos 2 cm entre éstas y las paredes de la cámara de cocción porque, en caso contrario, éstas últimas podrían sufrir posibles daños producidos por la formación de chispas.

NUNCA SE DEBE USAR VAJILLA CON REVESTIMIENTO METÁLICO

o dotada de piezas o accesorios metálicos, como por ej. tornillos, cintas o asas y mangos de metal.



ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA



Si Vd. no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo: Ponga el recipiente en el horno y al lado o encima del mismo un recipiente de vidrio con 150 ml de agua. Ponga en marcha el horno microondas durante 1 o 2 minutos con una potencia de 100 P. Si la vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico porque podría fundirse.

VAJILLA ADECUADA PARA EL FUNCIONAMIENTO COMBINADO

En general, las vajillas resistentes al calor para microondas, por ejemplo, de porcelana, cerámica o vidrio, son también adecuadas para los sistemas combinados (microondas y aire caliente o microondas y grill). Tenga cuidado, no obstante, de que, a causa del aire caliente o del grill, la vajilla no alcance una temperatura demasiado elevada. No son adecuadas para el funcionamiento combinado las vajillas de plástico y el papel de aluminio. No utilice papel de cocina ni papel vegetal para cocinar, pues podría sobrecalentarse o incendiarse.

METAL

Por norma general, no deberán utilizarse metales, con la excepción de moldes antiadherentes, con los que también resultan bien preparadas las superficies de contacto de los alimentos (por ejemplo, pan, pasteles y pasteles picantes) con el molde. Preste atención a las instrucciones sobre vajillas adecuadas en el funcionamiento en modo microondas. Para evitar la producción de chispas en el material aislante refractario, coloque, por ejemplo, un plato de porcelana entre el objeto metálico y la rejilla. Si aparecen chispas, no vuelva a utilizar más estos materiales para cocción a baja potencia en el modo de funcionamiento combinado.

VAJILLA ADECUADA PARA EL SISTEMA CON AIRE CALIENTE Y GRILL

Für das Garen mit Heißluft oder Grill ohne Mikrowellenbetrieb können Sie das Geschirr benutzen, das auch für jeden konventionellen Backofen oder Grill geeignet ist.

SUGERENCIAS Y TECNICASANTES



DE QUE EMPIECE VD....

Para facilitar el manejo del horno de microondas lo máximo posible hemos confeccionado para Vd. la siguiente lista de las indicaciones y sugerencias más importantes: Sólo conecte el horno después de haber puesto alimentos en la cámara de cocción.

AJUSTE DE LOS TIEMPOS

En general, los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción son considerablemente más cortos que los de la hornalla convencional o del horno común. Por lo tanto respete los tiempos recomendados en este recetario; ajuste más bien tiempos cortos que prolongados. Terminada la cocción haga la prueba si el alimento está cocido. Es preferible volver a cocerlo un poco más que cocerlo demasiado.

TEMPERATURA DE PARTIDA

Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura de partida del alimento. Los alimentos congelados o enfriados en el frigorífico requieren, por ejemplo, más tiempo que aquellos que están a la temperatura ambiente. Para calentamiento y cocción de los alimentos se suponen las temperaturas normales de almacenamiento

(temperatura de frigorífico de unos 5°C, temperatura ambiental de unos 20°C). Para la descongelación de alimentos se parte de una temperatura de congelación de -18°C. Las **palomitas de maíz** sólo se deben preparar en recipientes especiales a



tal fin y apropiados para la cocción por microondas. Respete minuciosamente las respectivas indicaciones del fabricante. No utilice nunca recipientes normales de papel o vajilla de vidrio.

No cueza Huevos en su cáscara porque en la misma se forma presión que podría hacer reventar el huevo. Pinche la yema antes de cocinar. **No caliente ni aceite ni grasa** para freír en el horno de microondas. La temperatura del aceite no se puede controlar y éste podría saltar de repente del recipiente. Nunca caliente recipientes cerrados, como vasos o latas. La presión que se genera podría hacer reventar los recipientes. (Excepción: la preparación de conservas).



TIEMPOS DE COCCIÓN

Todos los tiempos indicados en este recetario se entienden como valores orientativos que pueden variar según la temperatura de partida, el peso y la naturaleza (contenido de agua, materia grasa, etc.) de los alimentos. (Ausnahme: Einkochen).

SAL, ESPECIAS Y HIERBAS

Las comidas cocidas en el horno por microondas conservan mejor su sabor propio que aquellas preparadas de forma convencional. Por lo tanto, use poca sal o, como regla, sólo después de la cocción. La sal absorbe el líquido y deseca la superficie. Las especias y hierbas se pueden usar como de costumbre.

PRUEBA PARA COMPROBAR LA

SITUACIÓN DE COCCIÓN:

La situación de cocción de los alimentos se puede probar igual que si se tratara de la preparación convencional:

- **Termómetro de alimentos:** Una vez terminado el proceso de calentamiento o cocción, respectivamente, cada alimento tiene una determinada temperatura interior. Mediante el termómetro Vd. puede comprobar si la comida está suficientemente caliente, o cocida.
- **Tenedor:** El pescado se puede comprobar con un tenedor. Si la carne del pescado ya no tiene aspecto vídrioso y se puede soltar fácilmente de las espaldas, el pescado está cocido. Al cocerlo en demasía se pone estropajoso y seco.
- **Mondadientes:** Los pasteles y el pan se pueden comprobar pinchándolos con un mondadientes. Si éste está limpio y seco, después de sacarlo, la comida está cocida.

DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

Cada bebida y cada plato tiene una determinada temperatura interior (temperatura en el núcleo), una vez terminado el proceso de la cocción. Si dicho proceso de cocción se interrumpe en este punto el resultado será satisfactorio. Dicha temperatura se puede leer en un termómetro especial para comidas. La siguiente tabla de temperaturas informa sobre las temperaturas más importantes.

TABLA: DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

Bebida/comida	Temperatura interior al final del tiempo de la cocción	Temperatura interior después de 10 a 15 minutos de tiempo de repos
Calentar bebidas (café, té, agua, etc)	65-75°C	
Calentar leche	75-80°C	
Calentar sopas	75-80°C	
Calentar guisados/estofado	75-80°C	
Aves	80-85°C	85-90°C
Carne de cordero		
asada ligeramente	70°C	70-75°C
bien asada	75-80°C	80-85°C
Roast beef		
soasado	50-55°C	55-60°C
medio	60-65°C	65-70°C
bien asado	75-80°C	80-85°C
Carne de cerdo, ternera	80-85°C	80-85°C

ADICIÓN DE AGUA

Las verduras y otros alimentos con mucho contenido de agua se pueden cocinar en su propio jugo o agregando muy poca agua.

Así se conservan muchas vitaminas y sustancias minerales en el alimento.

ALIMENTOS EN SU PIEL O CÁSCARA,

como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su munda, tomates, manzanas, yema de huevo o productos similares, se pinchan con tenedor o mondadiente, pues así puede salir el vapor que se forma sin que reviente la piel o cáscara.

COMIDAS GRASAS

cuecen con mayor rapidez que las porciones magras. Por lo tanto conviene recubrir dichas porciones, durante la cocción, con papel de aluminio o colocar el lado graso hacia abajo.



BLANQUEADO DE VERDURAS

Las verduras se deben blanquear antes de proceder a su congelación para conservar mejor así su calidad y sustancias aromáticas. Procedimiento: Lave la verdura y córtela en trozos. Ponga 250 g de verdura con 275 ml de agua en una fuente para calentarla, tapada, 3 a 5 minutos. Terminado el blanqueado, sumerja la verdura en seguida en agua helada para evitar que siga la cocción; después déjela escurrir. Envase la verdura blanqueada en recipiente a prueba de aire y congélela.

PREPARACIÓN DE CONSERVAS DE FRUTAS Y VERDURAS



Las conservas se pueden preparar de manera rápida y sencilla usando el horno de microondas. El comercio tiene disponibles tarros especiales para conservas, anillos de goma y las apropiadas grapas de plástico, todo apto para la cocción por

microondas. Los fabricantes dan instrucciones de uso exactas.

PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

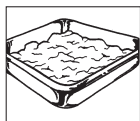
Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que la porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes.

Como regla empírica rige:

DOBLE CANTIDAD = CASI EL DOBLE TIEMPO

MEDIA CANTIDAD = MITAD DEL TIEMPO

RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS



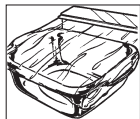
Ambos recipientes tienen el mismo volumen; el recipiente alto, sin embargo, exige mayor tiempo de cocción que el llano. Seleccione por lo tanto y a ser posible, recipientes llanos de gran superficie.

Recipientes altos sólo se deben usar

para preparar platos donde existe el peligro de que rebosen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

En los recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cuecen con mayor uniformidad que en los rectangulares porque la energía de las microondas se concentra en las esquinas por lo que en estos puntos existe el peligro de cocción en demasía.

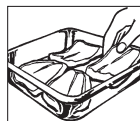


TAPAR

Al tapar el recipiente se preserva la humedad dentro del alimento con lo que se reduce el tiempo de cocción. Para cubrir el alimento se puede usar tapa, lámina apta para microondas o cubierta.

Los alimentos que se deseen crujientes no deberán taparse, p.ej. asado o pollo. Como regla empírica rige que todo lo que se prepara cubierto en el horno convencional, también se debe cubrir en el horno de microondas; y todo lo que se cocina sin tapar en el horno convencional, también se debe cocinar sin tapar en el horno de microondas.

ALIMENTOS IRREGULARES



Se emplazan con el lado más grueso o más compacto hacia fuera. Verduras (p. ej. brécol) deben colocarse con el tallo hacia fuera. Los alimentos más gruesos necesitan mayor tiempo de cocción y reciben mayor energía de microondas en el

exterior, de forma que éstos se cuecen uniformemente.

REMOVER



Es preciso remover la comida porque, primero, las microondas calientan la parte exterior. Removiendo la comida, la temperatura se equilibra y el alimento se calienta uniformemente.

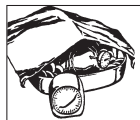
DISPOSICIÓN

Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

DARLE VUELTA AL ALIMENTO

A alimentos de tamaño medio, como hamburguesas y chuletas, se les debe dar una vuelta durante la cocción para abreviar el proceso de cocción. A grandes porciones, como asado y pollo, se les debe dar vuelta porque la parte superior recibe mayor cantidad de energía de microondas y, por lo tanto, podría desecarse si no se le da la vuelta.

TIEMPO DE REPOSO



Una de las reglas más importantes del horno de microondas es la de mantener el tiempo de reposo. Casi todos los alimentos que se descongelan, calientan o cuecen por microondas requieren un determinado tiempo de reposo durante el cual tiene lugar un equilibrio de temperaturas y durante el cual el líquido contenido dentro del alimento puede distribuirse uniformemente en el mismo.



CALENTAMIENTO

- Los platos preparados contenidos en recipientes de aluminio se deben sacar de los mismos para calentarlos en un plato o en una fuente.
- Las tapas se deben quitar de recipientes bien cerrados. Cubrir los alimentos con lámina apropiada para microondas, plato o cubierta (disponibles en el mercado) para que la superficie no se deseque. Las bebidas no necesitan taparse.
- Al cocer líquidos, como agua, café, té o leche, ponga una barrita de vidrio en el respectivo recipiente.
- Tratándose de mayores cantidades, removerlas en ciertos intervalos, a ser posible, para que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados para los alimentos se refieren a una temperatura ambiental de 20° C. Para alimentos refrigerados, dichos tiempos se deben aumentar ligeramente.
- Después de calentar los alimentos, déjelos reposar durante 1 ó 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.



DESCONGELACIÓN

El horno de microondas es el dispositivo ideal para descongelar alimentos. Los tiempos de descongelación son mucho más cortos que en el caso de descongelar de manera convencional. He aquí algunos consejos. Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelarlo.

ENVASES Y RECIPIENTES

Para descongelar y calentar alimentos son muy apropiados aquellos envases y recipientes aptos para microondas que a la vez son resistentes a bajas temperaturas (hasta unos - 40°C) y a altas temperaturas (hasta unos 220°C). Disponiendo de recipientes de estas características, puede utilizarlos para descongelar, calentar e incluso cocinar sin tener que cambiar de recipiente.

TAPAR



Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas. También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

AJUSTE CORRECTO...

Es preferible seleccionar una potencia demasiado baja que una excesivamente alta. Así va a obtener una descongelación uniforme. Con una potencia demasiado alta, la superficie del alimento comenzará a cocinarse mientras que el interior sigue congelado.

DAR VUELTA/REMOVER



A casi todos los alimentos se les debe dar una vuelta durante su preparación o precisan ser removidos. Porciones adheridas unas a otras se deben separar cuanto antes y reorganizar.

PEQUEÑAS CANTIDADES...

se descongelan con mayor uniformidad y celeridad que las grandes. Por lo tanto recomendamos congelar, a ser posible, pequeñas porciones. Así le va a ser fácil preparar rápida y sencillamente menús completos.

ALIMENTOS DELICADOS,

como tarta, nata, queso y pan, no se deben descongelar totalmente sino solamente un poco y dejar la descongelación completa a la temperatura ambiental. Procediendo de esta forma se evita que las zonas exteriores se calienten demasiado mientras que el interior todavía permanece congelado.

EL TIEMPO DE REPOSO...

después de la descongelación de alimentos adquiere importancia especial puesto que, durante este intervalo, sigue el proceso de la descongelación. En la tabla sobre la descongelación Vd. encontrará los tiempos de reposo para los distintos alimentos. Alimentos gruesos y compactos requieren tiempos de reposo más prolongados que los alimentos de reducido espesor o aquellos de estructura porosa. En el caso de que algún alimento no esté suficientemente descongelado, Vd. puede seguir descongelándolo en el horno de microondas o puede prolongar correspondientemente el tiempo de reposo. Transcurrido el tiempo de reposo, los alimentos se deben elaborar en seguida, a ser posible, y no se deben volver a congelar.

DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS



En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página E-40.

Observe Vd., además, las instrucciones generales en lo referente a "Calentamiento" y "Descongelación".

Para preparar platos congelados, siga las instrucciones del fabricante, dadas en el envase. Normalmente se indican tiempos exactos de cocción e instrucciones para la preparación.

COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES



- Observe Vd., al comprar carne, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante para obtener un buen resultado de la cocción.
- Antes de la preparación, carne, pescado y aves se deben lavar bien bajo una corriente de agua fría y secar ligeramente con papel de cocina. Después seguir elaborando el alimento como de costumbre.
- Carne vacuna debe ser tierna y con pocos tendones.
- Aunque los trozos sean de tamaño uniforme, el resultado de la cocción puede variar debido, entre otras cosas, a la calidad de la carne, diferentes contenidos de materia grasa y líquido y también a la temperatura de la carne antes de cocerla.
- A los trozos de mayor tamaño de carne, pescado y aves se les debe dar vuelta transcurrida la mitad del tiempo de la cocción para que se cuezan uniformemente por todos los lados.
- Llevada a cabo la cocción de un asado, cúbralo con una lámina de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos aprox (tiempo de reposo). Durante este intervalo, el asado sigue cocinándose y el líquido se distribuye uniformemente de manera que, al cortarlo, se pierda menos jugo.

COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS



- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimente como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura aprox. 5 cucharadas soperas de agua. Verduras fibrosas necesitan un poco más de agua. Consulte la tabla al respecto.
- Normalmente, las verduras se cuecen en una fuente con tapa. Verduras con alto contenido de líquido, como p.ej. cebollas o patatas cocidas, se pueden cocer en lámina para microondas sin agregar agua.
- Remover o darle vuelta a la verdura después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
- Terminada la cocción, dejar reposar la verdura unos 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción representan valores orientativos y dependen del peso, temperatura de partida y tipo de verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más cortos serán los tiempos de cocción.



EXPLICACION DE LAS SEÑALES

SEÑALES EXPLICACIONES



FUNCIONAMIENTO DE MICROONDAS

Este horno microondas tiene 11 niveles de potencia.

Para la selección del ajuste del microondas usted debe consultar en las instrucciones en este recetario. En general, siga las recomendaciones de la página E-11.



PARRILLA SUPERIOR

Versátil para asar todo tipo de carne, aves y pescado.



FUNCIONAMIENTO CON AIRE CALIENTE (CONVECCIÓN)

Mediante este sistema de funcionamiento es posible elegir entre diez niveles de aire caliente (comprendidos entre 40°C y 250°C).



FUNCIONAMIENTO COMBINADO (CONV. COMBINADA) DE MICROONDAS Y AIRE CALIENTE

Este tipo de funcionamiento permite combinar los distintos niveles de potencia de microondas entre 10 P y 60 P con la temperatura de aire caliente que se desee (40°C - 250°C).



FUNCIONAMIENTO COMBINADO (GRILL COMBINADO) DE MICROONDAS Y GRILL

Este tipo de funcionamiento permite combinar los distintos niveles de potencia de microondas entre 10 P y 80 P con el grill.

ABREVIATURAS EMPLEADAS

P = Porcentaje

CuSop = Cucharada sopera

Ctda. = Cucharadita

Tz = Taza

min. = Minutos

kg = Kilogramo

g = Gramo

l = litro

ml = Mililitro

cm = Centímetro

dm = diámetro

paq. = paquete

s = segundos

UC = ultracongelado

MG = materia grasa

unos = unos



TABLA: DESCONGELACIÓN

Alimento	Cantidad -g-	Nivel de potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento	Tiempo de repos -Min-
Salchichas de Frankfurt	300	30 P	3½-4	disponer la una al lado de la otra, girar a la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Fiambres	200	30 P	2-4	ranscurrido 1 minuto en cada caso, quitar las lonjas exteriores	5
Pescado entero	700	30 P	9-11	girar a la mitad del tiempo de descongelación	30-60
Gambas	300	30 P	4-6	girar a la mitad del tiempo de descongelación y retirar las partes descongeladas	5
Filete de pescado	400	30 P	5-7	girar a la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Pan entero	1000	30 P	8-10	girar a la mitad del tiempo de descongelación	15
Nata	200	30 P	2+2	Quitar la tapa; transcurrida la mitad del tiempo de descongelación poner en una fuente y seguir descongelando	5-10
Mantequilla	250	30 P	2-3	descongelar sólo parcialmente	15
Fruta, p.ej. fresas, frambuesas, cerezas,	250	30 P	2-4	disponer uniformemente, girar a la mitad del tiempo de descongelación	5

Para descongelar aves, muslos de pollo, chuletas, bistecs y carne asada, utilice los programas automáticos para la descongelación.

TABLA: DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN

Alimento	Cantidad -g-	Poner	Nivel de potencia	Tiempo -Min-	Agua -cucharadas-	Procedimiento	Tiempo de repos -Min-
Filete de pescado z.B. Schlemmerfilet "Bordelaise"	400		100 P	10-12	-	Sáquela del envoltorio y colóquelo sobre un plato y cubrir con papel especial para microonde	1-2
Trucha, 1 uds.	250-300		100 P	5-6	-	tápelo	1-2
Alimento en plato	400		100 P	6-8	-	cubrir, remover al cabo de 6 minutos	2
Verdura	300		100 P	6½-8	5 CuSop	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2
Verdura	450		100 P	8-10	5 CuSop	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2

TABLA : COCCIÓN DE VERDURA FRESCA

Alimento	Cantidad -g-	Nivel de potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento	Cantidad de agua -cucharadas-
Verdura	300	100 P	5-7	limpiar y cortar como de costumbre, tapar	5
(p.ej. coliflor, puerro, hinojo, brécol, pimiento, calabacín)	500	100 P	8-10	Remover entre medio	5



TABLAS

TABLA: CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento	Cantidad -g/ml-	Nivel de potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento
Bebidas, 1 taza	150	100 P	½-1	no cubrir
Alimentos en plato (verdura, carne y guarnición)	400	100 P	2½-4	Rociar salsa con agua, cubrir, Remover entre medio
Cocido, sopa	200	100 P	1-2	Cubrir, remover después de calentar
Guarniciones	200	100 P	aprox. 1½	Rociar con un poco de agua, cubrir, Remover entre medio
Carne, 1 loncha ¹	200	100 P	aprox. 2	Rociar con un poco de salsa, cubrir,
Salchichas, 2 uds.	180	40 P	2-2½	Pinchar varias veces la piel
Alimento para bebés, 1 potito	190	40 P	½-1	Quitar la tapa, remover bien después de calentar y comprobar la temperatura
Fundir margarina o mantequilla ¹	50	100 P	aprox. ½	Cubrir
Fundir chocolate	100	40 P	aprox. 3	Remover entre medio
Disolver ó hojas de gelatina	10	40 P	½-1	Remojar en agua, escurrir bien y colocar en una taza para sopa; remover entre medio

¹ a partir de la temperatura de frigorífico

TABLA: COCCIÓN DE CARNE Y AVES

Carne y aves	Cantidad -g-	Poner	Nivel de potencia/ temperatura	Tiempo -Min-	Procedimiento	Tiempo de repos -Min-
Asado (Cerdo, ternera, cordero)	500		50 P/160°C	8-10 (*)	Condimentar a gusto, poner en la parrilla inferior y darle la vuelta después de transcurridos (*)	5
			50 P/160°C	8-10		
	1000		50 P/130°C	17-20 (*)		10
			50 P/130°C	14-16		
	1500		50 P/130°C	28-32 (*)		10
			50 P/130°C	23-27		
	1000		30 P/200°C	17-19 (*)	Condimentar a gusto, poner en la parrilla inferior y darle la vuelta después de transcurridos (*)	10
			30 P/200°C	6-8		
Rostbeef medium	1500		30 P/200°C	25-27 (*)		10
			30 P/200°C	13-15		
Pastel de Carne	1000		60 P/230°C	21-23	Preparar la masa de carne picada con carne de cordero y carne de ternera mezcladas, ponerlo en un molde poco profundo para gratinados y cocinarlo en la parrilla inferior	10
Pollo	1200		30 P/220°C	17-20 (*)	Condimentar a gusto, ponerlos en la hacia abajo, darles vuelta después de transcurridos (*)	3
			30 P/220°C	17-20		
Pata de pollo	600		10 P/230°C	11-13 (*)	Condimentar a gusto, ponerlas en la parrilla inferior indicando la pechuga hacia abajo, darles vuelta después de transcurridos (*)	3
			10 P/230°C	9-11		



TABLA: ASAR Y GRATINAR

Plato	Cantidad -g-	Poner	Nivel de potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento	Tiempo de repos -Min-
Bistecs (2)	400	 		7-9 (*) 4-6	Poner en la parrilla superior y darles vuelta después de transcurridos (*); condimentar los bistecs ya asados	2
Chuletas de cordero (2)	300	 		9-12 6-8	Poner en la parrilla superior y darles vuelta después de transcurridos (*); condimentar los bistecs ya asados	2
Chorizos asados (5)	400	 		7-9 (*) 5-6	Poner en la parrilla superior, darles vuelta después de transcurridos (*)	2
Gratinado do soufflés				10-14	Poner el molde para gratinados en y comidas similares la parrilla inferior	10
Tostadas de queso (4)		 	50 P	½ 5-7	Tostar las rebanadas de pan, untarlas con mantequilla, poner una lonja de jamón cocido, una rodaja de piña y queso para fundir en cada rebanada de pan, y colocar en el centro de la parrilla superior y rejilla de asar	

TABLA: CALENTAR Y COCER "SNACKS" CONGELADOS

Congelados - Snacks	Cantidad -g-	Poner	Nivel de potencia/ temperatura	Tiempo -Min-	Procedimiento
Patates fritas (normales)	250	  	60 P	4-5 2-4 (*) 3-4	Poner en un molde de horno y colocarlo en la parrilla superior; darles la vuelta después de transcurridos (*).
(finas)	250	  	60 P	3-4 3-5 (*) 3-4	
Steinofenpizza, finas	300-400		20 P/220°C	10-12	Precalentar 220° C. Colocar en la parrilla superior
Amerikanische Pizza	400-500		30 P/220°C	9-11	Precalentar 220° C. Colocar en la parrilla superior
Baguettes con fiambres	250	 	20 P/230°C	8-10 aprox.2	Colocar en la parrilla superior



RECETAS

MODIFICACION DE RECETAS CONVENCIONALES

● Para la cocción microondas

Si Vd. quiere modificar recetas probadas para adaptarlas al microondas, entonces debe observar lo siguiente:

Reduzca los tiempos de cocción en un tercio hasta la mitad. Oriéntese por las recetas indicadas en el presente recetario.

Alimentos con altos contenidos de líquido, como carne, pescado, aves, verduras, frutas, guisados/estofados y sopas, se pueden preparar sin problema alguno en el horno de microondas. En el caso de alimentos con bajo contenido de líquido, como platos ya preparados, se debe mojar la superficie antes de calentar o cocerlos.

La adición de líquido a alimentos crudos a brasear se debe reducir aproximadamente a dos tercios de la cantidad de la receta original. Si es necesario se puede agregar líquido durante la cocción. La adición de materia grasa se puede reducir notablemente.

Una pequeña cantidad de mantequilla, margarina o aceite es suficiente para darles sabor a los platos. Por lo tanto, el horno de microondas es excelente para preparar alimentos con poco contenido de grasa dentro de un plan dietético.

● Para la cocción combinada

Generalmente las mismas reglas se aplican para los ajustes del microondas. Además debe prestarse especial atención a los siguientes consejos:

1. El rendimiento del microondas debe ser ajustado al tipo de comida y al tiempo de cocción.
2. Cuando prepare comida en el modo combinado de microondas y parrilla, debe prestar atención a lo siguiente: para piezas de comida grandes o gruesas, por ejemplo chuletas de cerdo, el microondas tomará más tiempo que para las piezas pequeñas. Al contrario, cuando use la parrilla, las piezas más pequeñas tomarán más tiempo. Mientras más cerca se encuentre la comida a la parrilla, más rápidamente se cocerá. Esto quiere decir que, si está asando grandes piezas de comida en el modo combinado, el tiempo de cocción será más corto que para las piezas más pequeñas.
3. Al cocinar con la parrilla superior, debe usar un ajuste alto para asegurarse que la comida se dore rápida y uniformemente. (excepción: grandes gruesas piezas de comida y pudines deben cocinarse en la parrilla inferior).
4. Su aparato dispone, además, de un segundo grill situado debajo del plato giratorio. Este sistema de funcionamiento puede instalarse para dorar los alimentos desde la parte superior.

COMO SE MANEJAN LAS RECETAS

- Todas las recetas contenidas en el presente recetario se entienden - si no se indica algo en contrario - para 4 porciones.
- Recomendaciones con respecto a la vajilla apropiada y el tiempo de cocción en total están indicadas, en cada caso, al principio de la respectiva receta.

- Por norma se parten de cantidades listas para el consumo, a menos que no se indique expresamente algo en contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen unos 55 g de peso (categoría M).

Entremeses y "Snaks"

Alemania

Tostadas con champiñones

Champignon toast

Tiempo total de cocción: unos 3-4 minutos

Vajilla: parrilla superior

Ingredientes

- 2 Cda. de mantequilla
- 2 dientes de ajo, machacados
- sal
- 4 rebanadas de pan para tostadas
- 75 g de champiñones, frescos
- sal e pimienta
- 75 g de queso, rallado
- 4 Cda. de perejil, picado fino
- polvo de pimienta

Preparación

- Mezclar mantequilla, ajo y sal.
- Tostar las rebanadas de pan, dejar enfriar, y untarlas con la mezcla de mantequilla. Cortar los champiñones en rodajas y ponerlos sobre las tostadas. Sal y pimienta.
- Mezclar el perejil con el queso y distribuirlo sobre los champiñones. Condimentar con polvo de pimienta.
- Gratinar las tostadas sobre la parrilla superior.

3-4 min.  30 P

Suiza

Empanada de queso a la suiza

Schweizer Käsewähe

Tiempo total de cocción: unos 32-36 Minutos

Vajilla: molde de hornear redondo o especial para la tarta de tocino
(unos 30 a 32 cm de diámetro)

Ingredientes

- 250 g de harina
- 120 g de mantequilla o margarina
- 80 ml de agua
- 1 Cda. de sal
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 cebolla (50 g) bien picada
- 170 g de queso suizo "Emmentaler"
- 170 g de queso "Greyerzer"
- 4 CuSop de harina (40 g)
- 3 huevos
- 270 ml de leche
- 120 g de yogur magro
- 1 Cda. de sal
- nuez moscada

Preparación

- Mezclar amasando harina, mantequilla, agua. Extender la masa en una superficie espolvoreada con harina. Untar el molde, poner la masa adentro y pincharla varias veces con un tenedor.
- Poner el molde en la parrilla inferior y prehornear la masa.
- Mezclar la cebolla con el queso y la harina. Mezclar batiendo los huevos, la leche, el yogur y los condimentos. Agregar la mezcla del queso.
- Distribuir el relleno sobre la masa. Poner el molde en la parrilla inferior y hornear.

20-22 min.  30 P/230°C

Italia

Pizza con alcachofas

Pizza ai carciofi

Tiempo total de cocción: unos 20-24 Minutos

Vajilla: molde para pizza
(unos 30 cm di diámetro)

Ingredientes

- 15 g de levadura fresca o, como sustituto,
- ½ bolsita de levadura seca (4 g)
- 1 Pulg. de azúcar
- 120 ml de agua tibia
- 200 g de harina
- ½ Cda. de sal
- 1 CuSop de aceite de oliva
- 300 g de tomates en conserva, escurridos
- 50 g de salchichón "salame" en lonjas
- 70 g de jamón cocido en lonjas
- 120 g de cogollos de alcachofa en conserva
- 1 Cda. de aceite de oliva para untar el molde
- albahaca
- orégano
- tomillo
- sal
- pimienta
- aceitunas
- 10 g de queso suizo "Emmentaler" rallado
- 100 g

Preparación

- Disolver la levadura y el azúcar en el agua tibia.
- Poner la harina en la fuente y hacer una hondonada en el centro. Echar la mezcla de levadura a la harina y mezclar todo poco a poco. Añadir la sal y el aceite. Amasar todo bien.
- Tapar la masa de levadura con una lámina resistente a altas temperaturas o un paño húmedo y hacer fermentar.
- Cortar los tomates en rodajas. Cortar en cuartos las rodajas de salame y de jamón, e igualmente los cogollos de alcachofa.
- Untar el molde para pizza con aceite. Extender la masa de levadura, ponerla en el molde y adornar con los tomates. Condimentar a gusto y poner los ingredientes restantes. Al final colocar las aceitunas en la pizza y distribuir el queso encima.
- Hornear la pizza en la prehornearlo en la parrilla inferior.

10-12 min.  40 P/230°C

10-12 min.  230°C



Entremeses y "Snaks"

Austria

Salchichas encamisadas

Würstchen im Teigmantel

para 8 salchichas

Tiempo total de cocción: unos 25-27 minutos

Vajilla: bandeja de hornear
(unos 30 cm de diám.)
papel de hornear

Ingredientes

8 salchichas (de 50 g c/u)
300 g de hojaldre congelado
1 yema de huevo
un poco de agua
sal
comino

Preparación

1. Pinchar cuidadosamente varias veces la piel de las salchichas.
2. Descongelar el hojaldre observando las instrucciones de la envoltura y extenderlo para que forme una capa delgada. Cortar la masa en 8 cuadrados para envolver una salchicha en cada cuadrado.
3. Mezclar la yema del huevo con un poco de agua. Untar los rollitos de hojaldre con el líquido y rociar con sal y alcaravea.
4. Revestir la bandeja con el papel de hornear, poner los rollitos de hojaldre y hornearlos. Poner en la prehornearlo en la parrilla inferior.

25-27 min. 230°C



España

Champiñones Rellenos al Romero

Tiempo total de cocción: unos 11½-16½ minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
fuente rectangular llano con tapa
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

8 grandes champiñones enteros (unos 500 g)
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
1 cebolla (50 g), bien picada
50 g de jamón crudo
pimienta negra, molida
romero desmenuzado
125 ml de vino blanco, seco
125 ml de nata
2 CuSop de harina (20 g)

Preparación

1. Sacar cortando los tallos de los champiñones y cortar los primeros en pequeños trocitos. Cortar el jamón en pequeños dados.
2. Untar con la mantequilla el fondo de la fuente. Agregar la cebolla y el jamón, ambos en dados, así como los tallos de los champiñones, condimentar con pimienta y romero, tapar y cocer.

3-5 min. 100 P

Hacer enfriar.

3. Calentar en otra fuente tapada 100 ml de vino blanco y la nata.

1-2 min. 100 P

4. Mezclar el resto del vino con la harina, agregar la mezcla revolviendo al líquido caliente.

unos ½ min. 100 P

5. Rellenar los champiñones con la mezcla de jamón, colocar en la salsa. Después cocer en la parrilla inferior.

7-9 min. 30 P

Terminada la cocción, hacer reposar los champiñones por unos 2 minutos.



Francia

Tarta de tocino a la Lorena con gambas

Quiche aux crevettes

Tiempo total de cocción: unos 25-30½ minutos

Vajilla: molde de hornear redondo o
especial para latarta de tocino
(unos 26 cm de diámetro)
fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

100 g de harina
60 g de mantequilla o margarina
2 CuSop de agua fría
1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
2 cebollas (100 g) bien picadas
100 g de jamón entreverado tipo tocino (2 lonjas),
en cuadraditos finos
100 g de gambas sin cáscara
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
2 huevos
100 ml de nata (Crème fraîche)
sal e pimienta
nuez moscada
1 CuSop de perejil picado

Preparación

1. Mezclar amasando harina, mantequilla y agua y poner la masa por 30 minutos en la heladera.
2. Untar el molde. Extender la masa y ponerla en el molde; pincharla varias veces con un tenedor y prehornearla.

4-5 min. 100 P

3. Distribuir la mantequilla en el fuente. Poner las cebollas, el jamón-tocino y las gambas en la fuente; cocer con la tapa puesta. Remover una vez.

3-5 min. 100 P

Sacar el líquido cuando esté enfriado.

4. Mezclar batiendo los huevos con la nata y los condimentos.
5. Mezclar todos los ingredientes para guarnecer la masa de la tarta y cocer en la parrilla inferior.

15-17 min. 20 P/230°C

3-3½ min.

6. Antes de servir la tarta adornarla con el perejil.



Sopas

Suecia

Sopa de Cangrejos

kräftsoppa

Tiempo total de cocción: unos 11-15 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 50 g de zanahorias, en rodajas
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 500 ml de caldo de carne
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de vino de Madeira
- 200 g de carne de cangrejo de la lata
- ½ hoja de laurel
- 3 granos de pimienta blanca
- Tomillo
- 3 CuSop de harina (30 g)
- 100 ml de nata
- 1 CuSop de mantequilla o margarina

Preparación

1. Poner la verdura y la mantequilla/margarina en la fuente, tapar y calentar.

2-3 min.  100 P

2. Agregar a la verdura caldo, vino blanco, vino de Madeira, así como la carne de cangrejo y las especias. Tapar y cocer.

7-9 min.  40 P

3. Quitar la hoja de laurel y los granos de pimienta de la sopa. Mezclar la harina con un poco de agua fría y agregar la mezcla a la sopa. Añadir la nata, mezclarla revolviendo y volver a calentar.

2-3 min.  100 P

4. Remover la sopa y deja reposar por unos 5 minutos y agregar la mantequilla poco antes de servirla.

Preparación

1. Poner la mantequilla y la cebolla picada en la fuente, rehogar con la tapa puesta.

1-2 min.  100 P

2. Poner la verdura en la fuente. Agregar los huesos, las tiras de jamón y la cebada y rellenar con el caldo. Condimentar con la pimienta y cocer con la tapa puesta.

9-11 min.  100 P

20-22 min.  40 P

3. Cortar las salchichas en trocitos y calentarlos durante los últimos 5 minutos en la misma fuente.
4. Terminada la cocción, dejar reposar la sopa por unos 5 minutos. Antes de servir la sopa sacar los huesos de la misma.

Países Bajos

Sopa de Champiñones

Champignonsoep

Tiempo total de cocción: unos 10-13 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 200 g de champiñones, en rodajas
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 300 ml Caldo de carne
- 300 ml de nata
- 2½ CuSop de mantequilla o margarina (25 g)
- 2½ CuSop de harina (25 g)
- Pimienta
- Sal
- 150 g de nata (Crème fraîche)

Preparación

1. Colocar el caldo de verdura y carne en una fuente, tapar y calentar.

7-9 min.  100 P

2. Preparar un puré con todos los ingredientes en la batidora.
3. Amasar la harina y la mantequilla hasta formar una masa y mezclar con la sopa de champiñones hasta que quede suelta. Salpimentar, tapar y seguir cocinando.

3-4 Min.  100 P

4. Después de cocinar, añadir crema fresca al gusto.

Suiza

Sopa de Cebada a la Grisona

Bündner Gerstensuppe

Tiempo total de cocción: unos 30-35 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 1-2 zanahoria(s) (130 g), en rodajas
- 15 g de apio, en dados
- 1 puerro (130 g), cortado en anillos
- 3 hojas de col blanca (100 g), cortadas en tiras
- 200 g de huesos de ternera
- 50 g de jamón entreverado, en tiras
- 50 g de granos de cebada
- 700 ml de caldo de carne
- Pimienta
- 4 salchichas de Viena (300 g)



Sopa

España

Crema de patatas

Tiempo total de cocción: unos 16-22 minutos

Vajilla: 2 fuentes con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

300 ml	de caldo de carne
300 g	de patatas en dados
1	cebolla (50 g) bien picada
1	hoja de laurel
500 ml	de leche
2-3 CuSop	de mantequilla o margarina (20 a 30 g)
2 CuSop	de harina (20 g)
	sal
	pimiento
	nuez moscada rallada
2	CuSop de nata (Crème fraîche)

Preparación

1. Poner el caldo junto con las patatas, la cebolla y la hoja de laurel en la fuente. Tapar y cocer.

8-10 min. 100 P

2. Sacar la hoja de laurel y batir la masa bien con una batidora de mano.
3. Calentar la leche.

3-5 min. 100 P

4. Amasar la mantequilla con la harina para añadir la masa removiéndola a la leche.
5. Añadir la masa de las patatas, los condimentos y la nata. Poner la tapa y cocer. Remover en ciertos intervalos.

5-7 min. 100 P



Francia

Sopa de cebolla

Soupe à l'oignon et au fromage

Tiempo total de cocción: unos 15-19 Minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
4 tazas soperas (volumen: 200 ml c/u)

Ingredientes

1 CuSop	de mantequilla o margarina
2	cebollas (100 g) en rodajas
800 ml	de caldo de carne
	sal y pimienta
2	rebanadas de pan para tostar
4 CuSop	de queso rallado (40 g)

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en la fuente. Añadir las rodajas de cebolla, el caldo de carne y los condimentos; cocer con la tapa puesta.

9-11 min. 100 P

2. Tostar las rebanadas del pan, cortarlo en dados y distribuirlo en las tazas soperas. Echar la sopa encima y poner el queso arriba.
3. Poner las tazas en la parrilla superior y gratinar la sopa.

6-8 min. 100 P



Carnes, Pescado y Aves

Alemania

Brochetas mixtas de carne

Bunte Fleischspieße

Tiempo total de cocción: 17-20 minuto

Vajilla: Parrilla superior cuatro pinchos de madera (unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

400 g	de filete de ternera
100 g	de jamón tipo tocino
2	cebollas (100 g) en cuartos
4	tomates (250 g) en cuartos
½	pimiento verde (100 g), en octavos
3 CuSop	de aceite
4 Cdto.	de pimiento molido dulce
	sal
1 Cdto.	de pimienta de Cayena
1 Cdto.	de salsa Worcester

Preparación

1. Cortar la carne y el jamón-tocino en dados de unos 2-3 cm de tamaño.
2. Colocar alternando la carne y las hortalizas en los cuatro pinchos de madera
3. Mezclar removiendo el aceite con los condimentos y untar los pinchos con la mezcla. Colocar los pinchos en la parrilla superior y asarlos. Transcurridos dos tercios del tiempo indicado, darles vuelta a los pinchos.

17-20 min. 40 P

4. Terminada la cocción, dejar reposar los pinchos por unos 2 minutos.



Italia

Chuleta de cordero con mantequilla de hierbas

Costolette di agnello al burro verde

Tiempo total de cocción: unos 22-27 minutos

Vajilla: Parrilla superior

Ingredientes

1-2 CuSop	de perejil bien picado
1	diente de ajo machacado
50 g	de mantequilla blanda
2 CuSop	de vino blanco seco
	pimienta recién molida
8	chuletas de cordero (100 g c/u)
	sal

Preparación

1. Mezclar el perejil y el diente de ajo con la mantequilla. Agregar removiendo poco a poco el vino; condimentar con la pimienta.
2. Lavar las chuletas y secarlas cuidadosamente; aplicarles, en los puntos más gruesos, cortes con un cuchillo puntiagudo. Untar las aberturas con la mantequilla de hierbas. Untar las chuletas con el resto de la mantequilla.
3. Poner las chuletas en la parrilla superior y asarlas.

14-16 min. Darle la vuelta.

8-11 min.

4. Terminada el tiempo de cocción, salarlas y dejar reposar por unos 2 minutos.



Carnes, Pescado y Aves

España

Jamón Relleno

Tiempo total de cocción: unos 13½-17 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde llano ovalado para gratinados
(longitud: unos 32 cm)

Ingredientes

150 g de espinaca, sin tallos
150 g de requesón, 20 % de mat. grasa
50 g Queso emmental rallado
Pimienta
Pimentón dulce
8 lonjas de jamón cocido (400 g)
125 ml de agua
125 ml de nata
2 CuSop de harina (20 g)
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
1 Cdto. de mantequilla o margarina para untar el molde

Preparación

1. Cortar la espinaca finamente y mezclarla revolviendo con el requesón y el queso suizo, condimentar a gusto.
2. Colocar en cada lonja del jamón cocido una cucharada sopera del relleno y arrollar. Fijar los rollitos con pinchos de madera.
3. Preparar una salsa bechamel. Para ello poner el líquido en la fuente, tapar y calentar.

unos 2min. 100 P

4. Amasar la mantequilla con la harina, poner en el líquido y remover con el batidor de mano hasta que se haya suelto. Tapar, darle un hervor y hacer espesar.

unos ½-1 min. 100 P

Revolver y condimentar.

5. Colocar los rollitos en el molde untado, verter la salsa por encima y cocinar en la rejilla inferior.

11-14 min. 60 P

Después de la cocción, dejar reposar los rollitos de jamón unos 2 minutos.

Sugerencia:

También puede emplear la salsa bechamel disponible en el mercado.

Grecia

Berenjenas Rellenas con Carne Picada

Melitsánes jemistés mé kimá

Tiempo total de cocción: unos 18-20 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
molde llano y ovalado para gratinados
con tapa (unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

2 berenjenas, sin tallo (cada una de unos 250 g)
Sal
3 tomates (unos 200 g)
1 Cdto. de aceite de oliva para untar el molde
2 cebollas (100 g), picadas
4 pimientos verdes dulces
200 g de carne picada (de vaca o cordero)
2 dientes de ajo, machacados
2 CuSop de perejil, picado
Sal
Pimienta
Pimiento rosa
60 g de queso de oveja griego, en dados
1 Cdto. de aceite de oliva para untar el molde

Preparación

1. Partir longitudinalmente las berenjenas en mitades. Sacar la pulpa con una cucharita para que quede un borde de aprox. 1 cm de espesor. Salar las berenjenas. Cortar la pulpa en dados.
2. Pelar 2 tomates, sacar los rabillos y cortar en dados.
3. Untar el fondo de la fuente con el aceite de oliva, agregar las cebollas picadas, tapar y rehogar ligeramente.

unos 2 min. 100 P

4. Quitar los tallos de los pimientos, sacar los granos y cortarlos en anillos. Reservar un tercio para la guarnición. Mezclar la carne picada con los dados de berenjenas y tomates, los anillos de pimiento, los dientes de ajo machacados y el perejil, condimentar.
5. Secar cuidadosamente las mitades de las berenjenas. Llenarlas con la mitad de la carne picada, extender el queso de oveja encima y distribuirlo sobre el relleno restante.
6. Adornar las mitades de las berenjenas con el tercer tomate cortado en rodajas y anillos de pimiento, ponerlos en la fuente. Poner el molde en la parrilla inferior y cocer.

16-18 min. 60 P

Terminar la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:

Las berenjenas se pueden sustituir por calabacines.



Carnes, Pescado y Aves

China

Carne de cerdo con nueces cashew

Guangzhou

Tiempo total de cocción: unos 16-19 minutos

Vajilla: Molde de horno
fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 2 setas negras desecadas
- 1 CuSop de vino de arroz (sake)
- 1 CuSop de aceite
- 1 Cda. de sal
- 1 CuSop de azúcar
- 1 CuSop de aceite para untar el molde de horno
- 300 g de filete de cerdo, en dados
- 100 g de nueces cashew
- 1 chalote (20 g) bien picado
- 2 dientes de ajo machacados
- 50 g de pimiento rojo en daditos
- 50 g de pimiento verde en daditos
- 1 CuSop de fécula de maíz
- 200 ml de agua
- 1 Cda. de salsa de soja
- sal
- azúcar
- pimienta blanca

Preparación

1. Verter agua hirviendo a las setas, de acuerdo con las instrucciones de la envoltura; ponerlas en remojo por lo menos 30 minutos.
2. Mezclar el vino de arroz con la sal, aceite, y el azúcar. Remojar los dados de carne en esta mezcla por 20 minutos.
3. Untar el molde con aceite. Extender la carne en el molde. Asar sin tapar en la parrilla superior. Darle la vuelta después de transcurridos dos tercios del tiempo de cocción y añadir las nueces cashew.

9-11 min.

4. Pasar la carne y las nueces a una fuente, añadir las hortalizas ya preparadas y cocer con la tapa puesta.

5-6 min. 100 P

5. Mezclar la fécula de maíz con el agua, la salsa de soja y los condimentos para incorporar removiendo esta mezcla a la carne y las hortalizas mezcladas. Seguir cociendo con la tapa puesta. Remover en ciertos intervalos y al final.

unos 2 min. 100 P



Suiza

Lonchas de Ternera a la Zurich

Zürcher Geschnetzeltes

Tiempo total de cocción: unos 8-13 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 600 g de filete de ternera
- 1 CuSop de mantequilla o margarina
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 100 ml de vino blanco
- Espesante para salsas, oscuro, suficiente para aprox. 0,5 l de salsa
- 300 ml de nata
- 1 CuSop de perejil, picado

Preparación

1. Cortar el filete en lonchas del grueso de un dedo.
2. Untar uniformemente la fuente con la mantequilla. Poner la cebolla y la carne en la fuente, taparla y cocer. Remover una vez después de cierto tiempo.

6-9 min. 100 P

3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cociendo el plato con la tapa puesta. Remover una vez después de cierto tiempo.

2-4 min. 100 P

4. Probar las lonchas de ternera, removerlas y dejarlas reposar por unos 5 minutos. Adornar con guarnición de perejil y servir.



Francia

Conejo al tomillo

Laperau au thym

Tiempo total de cocción: unos 38-43 minutos

Vajilla: molde para soufflés con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 1 conejo (1 kg)
- 2 CuSop de mantequilla
- 1 CuSop de mantequilla o margarina para untar el molde
- 100 g de gordura, en dados
- 15 cebollitas enteras (300 g)
- peladas
- sal
- pimienta
- 100 ml de agua
- 1 CuSop de tomillo fresco bien picado
- 150 ml de nata (Crème fraîche)
- 1 yema de huevo
- sal
- pimienta

Preparación

1. Precalentar el aparato a 230°C. Lavar el conejo y secarlo cuidadosamente, repartirlo en 8 porciones. Unar con mantequilla. Poner las porciones en la parrilla superior y dorarlas.

21-23 min. 230°C

2. Untar el molde para soufflés. Distribuir la gordura y las cebollitas en el molde. Agregar los trozos de carne, condimentar y añadir el agua. Poner la tapa y cocer.

15-18 min. 100 P

3. Sacar los trozos de carne y mantenerlos calientes. Poner el tomillo ya preparado en el molde y añadir removiendo la nata.
4. Batir la yema de huevo en una taza y agregar removiendo cucharada por cucharada la salsa. Poner todo en el molde y cocer con la tapa puesta.

unos 2 min. 60 P

5. Condimentar la salsa, removerla y echarla sobre la carne.



Carnes, Pescado y Aves

Italia

Escalope de ternera con queso "Mozzarella"

Scalope alla pizzaiola

Tiempo total de cocción: unos 18-22 minutos

Vajilla: ente cuadrado llang para gratinados con tapa (unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

2	quesos "Mozzarella" (150 g c/u)
400 g	de tomates pelados en conserva
4	escalopes de ternera (600 g)
20 ml	de aceite de oliva
2	dientes de ajo, cortados en láminas
	pimienta recién molida
2 CuSop	de alcaparras (20 g)
	orégano
	sal

Preparación

1. Cortar el queso "Mozzarella" en láminas. Hacer un puré de tomates utilizando la batidora de mano.
2. Lavar los escalopes, secarlos cuidadosamente y achatarlos golpeando. Distribuir el aceite y las láminas de ajo en el molde para soufflés. Poner los escalopes y distribuir el puré de tomates encima. Adornar con pimienta, alcaparras y orégano, poner en la parrilla inferior y asarlos con la tapa puesta.

9-11 min.  60 P

Dar vuelta los escalopes.

3. Poner en cada escalope unas láminas de queso, salar y asarlos en la parrilla superior sin poner la tapa.

9-11 min.  50 P

Terminada la cocción, dejar reposar los escalopes por unos 5 minutos.

Sugerencia:

Se puede acompañar con fideos y una ensalada fresca.

Grecia

Carne Estofada con Judías Verdes

Kréas mé fasólia

Tiempo total de cocción: unos 17-21 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

1-2	tomates (100 g)
400 g	de carne de cordero, sin huesos
1 Cda.	de mantequilla o margarina para untar el molde
1	cebolla (50 g), bien picada
1	diente de ajo, machacado
	Sal / Pimienta
	Azúcar
250 g	de judías verdes de la lata

Preparación

1. Pelar los tomates, quitar los rabillos y hacer un puré en la batidora.
2. Cortar la carne de cordero en dados gruesos. Untar la fuente con la mantequilla. Agregar la carne, la cebolla picada y el diente de ajo machacado, condimentar y cocer con la tapa puesta.

7-9 min.  100 P

3. Agregar las judías y el puré de tomates a la carne y seguir cociendo con la tapa puesta.

10-12 min.  60 P

Terminada la cocción, dejar reposar por unos 5 minutos.

Sugerencia:

Al utilizar judías frescas, éstas se deben someter a una precocción.

Países Bajos

Cazuela Picada

Gehacktschotel

Tiempo total de cocción: unos 23-25 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

500 g	de carne picada (mitad de cerdo, mitad de vaca)
3	cebollas (150 g), bien picadas
1	huevo
50 g	pan rallado
	Sal
	Pimienta
350 ml	Caldo de carne
70 g	de puré de tomate
2	patatas (200 g), en dados
2	zanahorias (200 g), en dados
2	CuSop de perejil, picado

Preparación

1. Amasar la carne picada con la cebolla picada, el huevo y el pan rallado para obtener una masa que se condimenta con sal y pimienta. Poner la masa de carne picada en la fuente.
2. Mezclar el caldo de carne con el puré de tomate.
3. Poner los dados de patata y zanahoria con el líquido sobre la carne picada, mezclax, tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos.

23-25 min.  100 P

Volver a remover el plato, terminada la cocción dejar reposar por unos 5 minutos y servirlo con guarnición de perejil.



Carnes, Pescado y Aves

Alemania

Filete de vaca en hojaldre

Rinderfilet im Blätterteig

Tiempo total de cocción: unos 34-41 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

molde para soufflés (unos 26 cm de long)

Ingredientes

- 300 g de hojaldre congelado
 1 CuSop de mantequilla o margarina
 150 g de tocino entreverado, en dados
 4-5 cebollas tempranas (150 g)
 cortadas en anillos
 300 g de champiñones, en láminas
 1 kg de filete de carne vacuna
 1 CuSop de aceite vegetal
 1 CuSop de perejil bien picado
 1 diente de ajo, machacado
 1 huevo
 sal y pimienta
 1-2 CuSop de leche

Preparación

1. Descongelar el hojaldre de acuerdo con las instrucciones en su envoltura. Distribuir la mantequilla en la fuente y distribuir el tocino, las cebollas y los champiñones encima, poner la tapa y rehogar. Remover una vez después de transcurrido cierto tiempo.

4-6 min. 100 P

Vaciar el líquido.

2. Lavar los filetes, secarlos bien con papel de cocina y untarlos con aceite. Poner en la parrilla superior y soasarlos. Darles vuelta una vez después de transcurrido cierto intervalo.

15-17 min. 30 P

3. Mezclar el diente de ajo y el perejil con las hortalizas rehogadas y condimentar a gusto con sal y pimienta.
4. Extender el hojaldre formando un cuadrado (35 x 35 cm). Reservar un poco de la masa para la guarnición.
5. Separar la yema de la clara del huevo. Untar los bordes de la masa con un poco de clara de huevo y distribuir la mitad de las hortalizas en el centro de la masa.
6. Condimentar la carne con sal y pimienta y poner sobre las hortalizas. Distribuir las hortalizas restantes sobre el filete. Envolver la carne con la masa de hojaldre y unir apretando los bordes. Pinchar la masa varias veces con un tenedor.
7. Lavar el molde con agua fría y poner el hojaldre adentro, indicando la soldadura hacia abajo.
8. Cortar figuritas de la masa restante de hojaldre y adornar la comida.
9. Mezclar con un molinillo la yema con la leche y untar la masa, después hornear en la parrilla inferior.

15-18 min. 50 P/230°C

Terminada la cocción dejar reposar el filete de vaca en hojaldre por unos 10 minutos.



China

Gambas con Chili

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 6-8 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)

fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 6 gambas (240 g, sin cáscara)
 45 ml de vino blanco
 2 pequeños puerros (200 g)
 1-2 pimientos picantes
 20 g de jengibre
 1 CuSop de fécula
 2 CuSop de aceite vegetal (20 g)
 1½ CuSop de salsa de soja (20 ml)
 1 CuSop de azúcar
 1 CuSop de vinagre

Preparación

1. Lavar las gambas y quitar las cáscaras y las colas. Aplicar un corte al lomo y sacar la tripa. Cortar las gambas en 2 ó 3 piezas. Aplicar un corte a cada pieza para que no se contraigan durante la cocción. Colocar las gambas en una fuente y rociarlas con vino blanco, tapar y escabecharlas.
2. Lavar los puerros y los pimientos y secarlos cuidadosamente. Cortar el puerro en trozos de 5 cm de longitud, los pimientos se parten por la mitad y se desgranar. Pelar el jengibre y cortarlo en tajadas.
3. Sacar las gambas del vino y espolvorearlas con la fécula.
4. Poner el aceite, el puerro, los pimientos y las tajadas de jengibre en la fuente, tapar y calentar.

unos. 2 min. 100 P

5. Agregar las gambas, condimentar con salsa de soja, azúcar y vinagre, remover y cocer con la tapa puesta.

4-6 min. 100 P

Terminada la cocción, hacer reposar las gambas por unos 1-2 minutos. Servir en caliente.



Carnes, Pescado y Aves

Francia

Filetes de Lengado

Filets de sole

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 11-13 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para gratinados
con tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

- 400 g de filetes de lengado
- 1 limón, sin tratamiento
- 2 tomates (150 g)
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 CuSop de aceite vegetal
- 1 CuSop de perejil, picado
- Sal
- Pimienta
- 4 CuSop de vino blanco (30 ml)
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)

Preparación

1. Lavar y secar cuidadosamente los filetes de lengado. Quitar todas las espinas todavía existentes.
2. Cortar el limón y los tomates en rebanadas finas.
3. Untar el molde para gratinados con la mantequilla, poner los filetes de lengado y mojar ligeramente con el aceite vegetal.
4. Esparcir el perejil sobre el pescado, cubrir con las rebanadas finas de tomate y condimentar. Las rodajas de limón se colocan encima de las de los tomates y se mojan con el vino blanco.
5. Colocar copos de mantequilla en las rodajas del limón, tapar y cocer.

11-13 min. 60 P

Terminada la cocción, los filetes de lengado deben reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:

Para preparar este plato, también se pueden usar perca, hipogloso, mágil, platija o bacalao.

Noruega

Soufflé de pescado "Sandefjord"

Fiskegratin "Sandefjord"

Tiempo total de cocción: unos 21-23 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para soufflés
(unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

- 800 g de filete de pescado de molva o abadejo fresco
- zum de un limón
- sal
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 4 tomates (300 g) pelados, en rebanadas
- 100 g de gambas peladas
- 3 huevos
- 125 ml de nata
- 2 Cdtas de granos de pimienta verde
- sal
- 1 CuSop de perejil bien picado

Preparación

1. Lavar los filetes de pescado y secarlos cuidadosamente. Rociarlos con el zumo de limón. Hacer reposar por unos 15 minutos, volver a secarlos y salarlos.
2. Untar el molde y colocar en capas las rebanadas de tomate, las gambas y los filetes de pescado.
3. Mezclar batiendo los huevos con la nata, los condimentos y el perejil. Verter la salsa sobre el soufflé. Cocer sin poner la tapa en la parrilla inferior.

21-23 min. 50 P/200°C

4. Dejar reposar el soufflé, una vez terminada la cocción, por unos 5 a 10 minutos.

Suiza

Filete de Pescado con Salsa de Queso

Fischfilet mit Käsesauce

Tiempo total de cocción: unos 17½-20½ minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
molde llano ovalado para gratinados
(unos 26 a 30 cm de longitud)

Ingredientes

- 4 filetes de pescado (unos 800 g)
(p.ej. platija, rodaballo o bacalao)
- 2 CuSop de zumo de limón
- Sal
- 1 CuSop de mantequilla o margarina
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 2 CuSop de harina (20 g)
- 100 ml de vino blanco
- 1 Cda. de aceite vegetal para untar el molde
- 100 g de queso suizo rallado
- 2 CuSop de perejil picado

Preparación

1. Lavar los filetes, secarlos cuidadosamente y rociarlos con el zumo de limón. Hacerlos reposar unos 15 minutos, volver a secarlos esmeradamente y salar.
2. Esparcir la mantequilla en el fondo de la fuente. Agregar la cebolla picada y rehogar ligeramente con la tapa puesta.

unos. 1½ min. 100 P

3. Echar la harina sobre la cebolla picada y mezclar revolviendo. Agregar el vino blanco y mezclar todo.
4. Untar el molde para gratinados y poner los filetes. Verter la salsa sobre los filetes, esparcir el queso encima y cocer.

16-19 min. 50 P

Terminada la cocción, dejar reposar unos 2 minutos. Adornar los filetes de pescado con el perejil picado y servirlos.



Carnes, Pescado y Aves

Alemania

Cazuela de Pavo Picante

Pikante Putenpfanne

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 21-26 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para gratinados con tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

- 1 taza de arroz de grano largo, parboiled (120 g)
- 1 bolsita de hilitos de azafrán
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 1 cebolla (50 g), en rodajas
- 1 morrón (100 g), en tiras
- 1 puerro pequeño (100 g), en tiras
- 300 g de pecho de pavo, en dados
- Pimienta, pimiento en polvo
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 250 ml Caldo de carne

Preparación

- Mezclar el arroz con los hilitos de azafrán y poner la mezcla en el molde para gratinados untado. Mezclar las rodajas de cebolla, las tiras de puerro y morrón y los dados del pecho de pavo y condimentarlos. Poner esta mezcla encima del arroz. Encima de todo esto se distribuyen los copos de mantequilla.
- Verter el caldo de carne, tapar y cocer.

5-7 min. 100 P

16-19 min. 20 P

Terminada la cocción, hacer reposar la cazuela de pavo por unos 5 minutos.

Sugerencia:

En lugar de pecho de pavo se puede utilizar también pecho de pollo.



Francia

Pollo al "Curry"

Poulet au curry

Tiempo total de cocción: unos 26-30 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 3 l)

Ingredientes

- 1 pollo (1000 g)
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 2 zanahorias (200 g), en dados finos
- 1 apio de hoja (150 g), en dados finos
- 1 diente de ajo
- 1 manzana pelada (125 g), en dados finos
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- Sal Pimienta
- 1-2 CuSop de "curry"
- 1 CuSop de harina
- 150 ml de agua (1 taza)
- 3 tomates (200 g)

Preparación

- Lavar el pollo, secarlo cuidadosamente y partirlo en 8 porciones.
- Untar la fuente con la mantequilla. Poner los trozos de pollo, agregar la verdura preparada y condimentar con sal y pimienta. Espolvorear con "curry" y harina y remover bien. Agregar el agua y los tomates pelados y machacados. Colocar la tapa y cocer. Transcurrida la mitad del tiempo de cocción remover una vez y cocer sin tapa.

26-30 min. 60 P/220°C

Terminada la cocción, hacer reposar el pollo unos 3 minutos.

Sugerencia:

Servir con arroz, un poco de coco rallado y rodajas de mango-chutney y plátano para suavizar el gusto picante del "curry".



Austria

Pollito Relleno

Gefülltes Brathendl

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 27½-31 minutos

Vajilla: Fuente pequeña con tapa
nilo para coser

Ingredientes

- 1 pollo entero (1000 g)
- Sal
- Romero desmenuzado
- Mejorana desmenuzada
- 1 panecillo reposado (40 g)
- Sal
- 1 manojo de perejil, bien picado (10 g)
- 1 Moscada
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 yema de huevo
- 3 CuSop de mantequilla o margarina (30 g)
- 1 CuSop de pimentón dulce
- Sal

Preparación

- Lavar y secar cuidadosamente el pollo, condimentarlo en su interior con sal, romero y mejorana.
- Para el relleno, mojar el panecillo unos 10 minutos en agua fría, estrujarlo después. Mezclar con sal, perejil, moscada, mantequilla y el yema de huevo y rellenar el pollito. Coser la abertura con hilo.
- Colocar la mantequilla en la fuente, tapar y calentar.

unos ½-1 min. 100 P

Mezclar la mantequilla con el pimentón y la sal y untar el pollito.

- Untar el molde y poner el pollito en la parrilla inferior con el pecho hacia abajo. Transcurrida la mitad del tiempo de cocción dar vuelta el pollito.

27-30 min. 50 P/200°C

Terminada la cocción dejar reposar el pollito por unos 5 minutos en el horno de microondas.



Carnes, Pescado y Aves

Francia

Pato a la naranja

Canard à l'orange

Tiempo total de cocción: unos 62-70 minutos

Vajilla: molde redondo para hornear
(unos 32 cm de diámetro)
plato sopero dos fuentes
con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 1 pato tierno (1800 - 2000 g), sin despojos
sal
pimienta
1 ramita de almoraduj
200 ml de agua
1 hígado de pato (50 g)
6 naranjas sin tratamiento con pesticidas (1200 g)
1 CuSop de azúcar (10 g)
1 CuSop de agua
1 CuSop de vinagre
250 ml de caldo de carne
150 ml de vino de Oporto
1 CuSop de harina de patatas (10 g)

Preparación

1. Lavar interior y exteriormente el pavo, secarlo cuidadosamente y condimentarlo con sal y pimienta. Poner la ramita de almoraduj en el interior del pato.
2. Verter el agua en el molde y poner el plato sopero invertido adentro. Poner el pato encima y asarlo en la parrilla inferior. Transcurrida la mitad del tiempo de cocción darle vuelta al pato.

58-62 min. 30 P/230°C

Poner el pato sobre una bandeja de servir precalentada.

3. Quitar cuidadosamente con una cuchara la grasa que flota en la superficie y echarla en una fuente. Añadir el hígado de pato y asar con la tapa puesta.

1-2 min. 100 P

4. Pelar dos naranjas para obtener cáscaritas muy delgadas que se cortan en tiritas muy finitas. Ponerlas, junto con el azúcar y el agua, en la segunda fuente y calentar con la tapa puesta.

1-2 min. 100 P

5. Añadir al hígado la cáscara de naranja, el vinagre, el caldo de carne y el vino de Oporto.
6. Exprimir una naranja. Mezclar la harina de patatas y el zumo de naranja y agregar la mezcla a la salsa. Tapar la fuente y esperar para que se ligue la salsa. Remover en ciertos intervalos y al final.

2-4 min. 100 P

7. Pelar las naranjas restantes y quitar la piel de los gajos, Poner los gajos en la bandeja de servir. Dado el caso quitar la grasa de la salsa, sacar el hígado y condimentar a gusto.
8. Verter un poco de salsa sobre los gajos de naranja. Pasar la salsa en una salsera y servir con el pato.

Sugerencia:

Si es necesario, colocar el pato en la parrilla inferior y hornear durante 5 minutos más antes de servir.

Italia

Codornices en Salsa de Queso y Hierbas

Quaglie in salsa vellutata

Tiempo total de cocción: unos 17½-21½ minutos

Vajilla: molde llano cuadrado para gratinados
(unos 20 X 20 X 6 cm)
fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

- 4 codornices (600 - 800 g)
Sal
Pimienta
200 g de tocino entreverado, lonjas delgadas
1 Cdt. de mantequilla o margarina para untar el molde
1 CuSop de perejil
salvia
romero
150 ml albahaca, frescos, recién picados
250 ml de vino de Oporto
250 ml de caldo de carne
2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
2 CuSop de harina (20 g)
50 g de queso suizo rallado

Preparación

1. Lavar y secar cuidadosamente los codornices. Salpimentar exterior e interiormente, envolver en las lonjas de tocino y fijar con un hilo.
2. Poner los codornices en la parrilla inferior y asarlos.

8-10 min. 50 P

3. Untar el molde para gratinados y poner los codornices adentro, indicando el lado asado hacia abajo. Darles vuelta después de cierto tiempo. Picar bien las hierbas y echarlas sobre los codornices, mojarlos con el vino de Oporto. Seguir cociendo los codornices.

6-8 min. 50 P

Sacar los codornices de su jugo.

4. Para la salsa, el caldo de carne se calienta en la fuente, tapar y calentar.

unos 2 min. 100 P

Amasar la mantequilla con la harina y agregar revolviendo al líquido, darle un hervor y cocer. Remover en ciertos intervalos.

unos 1½ min. 100 P

5. Agregar revolviendo el queso a la salsa. Verter la salsa de queso en el jugo de los codornices y remover todo bien; echar la salsa lista sobre los codornices y servir.



Carnes, Pescado y Aves

Japón

Plato combinado a la japonesa

Nikujaga

Tiempo total de cocción: unos 30-34 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 3 l)

Ingredientes

200 g	de carne vacuna magra
500 g	de patatas en cuartos u octavos
400 g	de cebolla en cuartos u octavos
400 ml	de agua
3 CuSop	de azúcar (30g)
3 CuSop	de vino de arroz
3 CuSop	de "mirin" (vino de arroz dulce)
70 ml	de salsa de soja

Preparación

1. Cortar la carne en láminas longitudinales muy finas (3 a 4 cm) y ponerlas en la fuente.
2. Amontonar las hortalizas ya preparadas sobre la carne. Mezclar los demás ingredientes y añadirlos. Cocer todo con la tapa puesta. Remover dos veces.

11-13 min. 100 P

21-23 min. 40 P

3. Dejar reposar el plato combinado por unos 10 minutos una vez terminada la cocción.

Sugerencia:

Vd. puede sustituir la carne vacuna por carne de cerdo o de ternera.



España

Rollitos de pollo y pasas

Tiempo total de cocción: unos 17-19 minutos

Vajilla: molde con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

4	filetes delgados de pecho de pollo (600 g)
	sal
	pimienta
4	láminas de jamón cocido (200 g)
50 g	de quesitos
1	conserva de sopa de puerro (400 g)
50 g	de pasas de uva lavadas

Preparación

1. Lavar los filetes, secarlos cuidadosamente y aplanarlos golpeando. Condimentar con sal y pimienta. Colocar en cada filete una lámina de jamón y un trocito de queso.
2. Enrollar los filetes. Fijar con un mondadientes y poner los rollitos en la fuente.
3. Verter la sopa sobre los rollitos y añadir las pasas. Cocer con la tapa puesta.

17-19 min. 100 P

Antes de servir dejar reposar por unos 10 minutos.



Verduras

Alemania

Tarta de puerros

Porreetorte

Tiempo total de cocción: unos 28-36 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde redondo con muelle
(unos 26 cm de diámetro)

Ingredientes

450 g	de puerros cortados en anillos finos
3 CuSop	de agua
	sal
1 Pgda.	de condimento "Curry"
100 g	de harina de trigo integral
80 g	de harina de centeno, tipo 1150
3 Cdtas.	de polvo de hornear
1	huevo
75 g	de yogur magro
1 CuSop	de aceite vegetal
½ Cdtas.	de sal
1 Cdtas.	de mantequilla o margarina para untar el molde
150 g	de nata agria
3	huevos
2 CuSop	de harina de trigo integral (20 g)
	sal de hierbas, pimienta
1 Pgda.	de nuez moscada
1 Cdtas.	de perejil bien picado
1 Cdtas.	de cebollino en rollitos finitos
1 Cdtas.	de eneldo bien picado
100 g	de queso suizo "Emmentaler" rallado

Preparación

1. Poner los puerros y el agua en la fuente. Precocer con la tapa puesta.

5-8 min. 100 P

Vaciar el líquido.

Condimentar con sal y el polvo de "Curry."

2. Mezclar la harina con el polvo de hornear. Añadir el huevo, el yogur, el aceite y la sal y amasar con los ganchos de amasar de una batidora de mano.
3. Untar el molde con muelle. Extender la masa para que tenga el tamaño del molde y ponerla adentro. Extender el borde hacia arriba por aprox. 1 cm de anchura.
4. Mezclar la nata con los huevos y la harina. Condimentar con la sal de hierbas, la pimienta, la nuez moscada y las hierbas. Mezclar todo con el queso rallado.
5. Mezclar la mezcla recién preparada con los puerros. Distribuir la mezcla uniformemente sobre la masa. Cocer la tarta de puerros en la parrilla inferior.

10-12 min. 30 P/230°C

11-13 min. 230°C

2-3 min.

Terminada la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.



Verduras

Austria

Coliflor con Salsa de Queso

Karfiol mit Käsesauce

Tiempo total de cocción: unos 17½-19½ minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

800 g de coliflor (1 cabeza)
1 taza de agua (150 ml)
Sal
125 ml de leche
125 ml de nata
75-100 g de queso sin corteza
2-3 CuSop de espesante para salsas, claro (20-30 g)

Preparación

1. Aplicar varios cortes en el tallo de la coliflor. Colocar la coliflor en la fuente boca arriba, añadir agua con sal al gusto, tapar y cocinar.

15-17 min.  100 P

Hacer reposar el coliflor por unos minutos, después vaciar el líquido.

2. Poner la leche y la nata en la fuente. Agregar el queso cortado en trozos, tapar y calentar.

unos 2 min.  100 P

3. Mezclar revolviendo bien y agregar el espesante para salsas, tapar y volver a calentar.

unos ½ min.  100 P

Remover bien la salsa y verter sobre el coliflor.

Sugerencia:

Antes de servirlo, Vd. puede adornar el coliflor con perejil picado.

Francia

Plato de Verduras

Ratatouille spéciale

Tiempo total de cocción: unos 15-18 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

5 CuSop de aceite de oliva (50 ml)
1 diente de ajo, machacado
1 cebolla (50 g), en rodajas
1 berenjena pequeña (250 g), en dados gruesos
1 calabacín (200 g), en dados gruesos
1 pimiento (200 g), en dados gruesos
1 bulbo pequeño de hinojo (75 g), bien picada
Pimienta
1 "bouquet garni"
200 g lata de cogollos de alcachofa
Sal
Pimienta

Preparación

1. Poner el aceite de oliva y el diente de ajo en la fuente. Agregar la verdura ya preparada - con excepción de las alcachofas - y condimentar con pimienta. Añadir el "bouquet garni", tapar y cocer. Remover una vez.

15-18 min.  100 P

5 minutos antes de terminar la cocción agregar las alcachofas y calentar bien.

2. Condimentar el plato de verduras con sal y pimienta. Sacar el bouquet garni antes de servir. Terminado la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:

Servir el plato de verduras caliente con carnes. Como entrada, sirviéndolo frío, tiene excelente sabor.

Un "bouquet garni" consiste en:

- una raíz del perejil
- un manojo de hierbas y apio
- una ramita de levística
- una ramita de tomillo y
- algunas hojas de laurel

Francia

Patatas al Delfín

Gratin dauphinois

Tiempo total de cocción: unos 23-25 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para soufflés
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

1 CuSop de mantequilla o margarina
500 g de patatas peladas en rodajas delgadas
sal
pimienta
2 dientes de ajo machacados
300 g de nata (Crème fraîche)
150 ml de leche
50 g de queso rallado

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en el molde. Agregar formando capas las patatas. Condimentar cada capa con sal, pimienta y ajo.
2. Mezclar batiendo la nata con la leche y verter el líquido sobre las patatas. Distribuir el queso encima y hornear.

23-25 min.  50 P/200°C

Terminada la cocción dejar reposar la comida por unos 10 minutos.



Verduras

Países Bajos

Achicorias gratinadas

Gegratineerde Brussels lof

Tiempo total de cocción: unos 18-23 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde llano ovalado para soufflés
(unos 32 cm de longitud)

Ingredientes

8	pequeñas achicorias (800 g)
125 ml	de agua
125 ml	de leche
2 CuSop	de espesante para salsa, claro (20 g)
2	yemas de huevo
4 CuSop	de queso rallado "Gouda Viejo" (20 g)
	sal
	pimienta
1 Cda.	de mantequilla o margarina para untar el molde
4	lonjas de jamón cocido (200 g)
2 CuSop	de queso rallado "Gouda Viejo" (10 g)

Preparación

1. Sacar cortando con un cuchillo puntiagudo el cogollo amargo de las achicorias. Poner el agua en la fuente y cocer la achicoria con la tapa puesta. Darles vuelta una vez a las achicorias.

9-11 min. 100 P

2. Sacar las achicorias. Verter la leche en la fuente y añadir removiendo el espesante para salsa. Tapar la fuente y hacer ligar la salsa. Remover en ciertos intervalos y al final.

3-4 min. 60 P

3. Batir las yemas de huevo en una taza y mezclar poco a poco, siempre una cucharada de salsa, con las yemas. Incorporar removiendo la masa de huevo a la salsa y añadir el queso. Remover todo bien y condimentar a gusto.
4. Untar el molde para soufflés y poner las achicorias adentro. Cortar las lonjas de jamón en mitades y ponerlas sobre las achicorias; verter la salsa encima. Distribuir el queso "Gouda" encima y gratinar todo en la parrilla superior.

6-8 min. 50 P

Terminada la cocción dejar reposar la comida por unos 5 minutos.



Alemania

Soufflé de brécol y patatas con champiñones

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Tiempo total de cocción: unos 36-39 minutos

Vajilla: molde con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflés
(unos 26 cm de diámetro)

Ingredientes

400 g	de patatas peladas (en mitades)
400 g	de brécol, cabecitas
6 CuSop	de agua (60 ml)
1 Cda.	de mantequilla o margarina para untar el molde
400 g	de champiñones en láminas
1 CuSop	de perejil bien picado
	sal
	pimienta
3	huevos
125 ml	de nata
125 ml	de leche
	sal
	pimienta
	nuez moscada
100 g	queso holandés "Gouda" rallado

Preparación

1. Poner las patatas y el brécol en una fuente. Añadir el agua y cocer con la tapa puesta. Remover una vez.

9-12 min. 100 P

2. Cortar las patatas en rebanadas.
3. Untar el molde para soufflés. Formar alternando capas de brécol, champiñones y patatas. Adornar con el perejil y condimentar con sal y pimienta.
4. Mezclar batiendo los huevos con el líquido y los condimentos y verter las hortalizas encima. Distribuir el queso sobre el soufflé y cocer.

La receta produce aproximadamente 1,5 kg.

Tecla de acción instantánea

Terminada la cocción dejar reposar el soufflé por unos 10 minutos.



Verduras

Italia

Alcachofas a la Romana

Carciofi alla Romana

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 16-18 minutos

Vajilla: Cacerola ovalada honda con tapa
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

2	alcachofas (800 g)
1 l	de agua
	Zumo de un limón
2	dientes de ajo, machacados
1	manejo de perejil (10 g), picado
10	hojas de menta, picadas
2	CuSop de pan rallado (20 g)
5	CuSop de aceite de oliva (50 ml))
	Pimienta negra, recién molida
	Sal
100 ml	de aceite de oliva
400 ml	de agua
	Sal
	Pimienta negra recién molida

Preparación

1. Quitar las hojas secas exteriores y las puntas de las alcachofas. Cortar los tallos hasta que tengan solamente unos 3 cm de longitud. Poner las alcachofas en una bandeja que contiene una mezcla de agua fría y zumo de limón.
2. Mezclar bien ajo, perejil, menta, pan rallado y aceite de oliva; condimentar con sal y pimienta.
3. Sacar las alcachofas del agua y secarlas cuidadosamente. Extender ligeramente las hojas, empujándolas, para que se produzca una hondonada entre las mismas. Sacar la materia seca de este lugar. Introducir un poco del relleno en las hondonadas y volver a agrupar las hojas para que el relleno no se caiga hacia fuera.
4. Colocar las alcachofas de tal manera en el molde para gratinadas para que los tallos indiquen hacia arriba. Agregar el aceite y rellenar con agua. Empolverar con la pimienta recién molida y con sal; tapar y cocer.

16-18 min.  100 P

Terminada la cocción, hacer reposar las alcachofas por unos 2 minutos.



Alemania

Tomates Rellenos en Cebollas Tempranas

Gefüllte Tomaten auf Frühlingzwiebeln

Tiempo total de cocción: unos 22-27 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: unos 1 l)
fuente ovalada llana para gratinados con
tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

½	manejo de tomillo (5 g)
35 g	de granos de alforfón
2	CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
1	cebolla (50 g), bien picada
2	dientes de ajo, machacados
100 ml	de caldo de verduras
1	de perejil fresco (10 g)
100 g	de queso holandés (Gouda), en trozo
	Sal
	Pimienta negra molida
4	tomates carnosos (600 g)
1	Cdta. de mantequilla o margarina para untar el molde
4-5	cebollas tempranas (150 g)
1	manejo de albahaca (10 g)

Preparación

1. Quitar los tallos del tomillo. Lavar el alforfón. Untar la fuente. Poner la cebolla y el ajo junto con el alforfón y el tomillo en la fuente, tapar y calentar.

unos 2 min.  100 P

2. Rellenar todo con el caldo, tapar y cocer.

8-10 min.  60 P

3. Quitar los tallos del perejil y cortarlo en tiras finitas. Cortar cuatro rebanadas del queso holandés; el resto se corta en dados. Mezclar el perejil y los dados de queso con el alforfón enfriado y condimentar.
4. Cortar las tapas de los tomates y sacar la pulpa. Rellenar los tomates con el alforfón sin apretar el relleno. Poner las rebanadas de queso y la tapa.
5. Cortar las cebollas tempranas en rodajas oblicuas. Quitar los tallos de la albahaca.
6. Untar el molde con la mantequilla, distribuir las hojas de albahaca y la pulpa de los tomates en el mismo.
7. Emplazar los tomates rellenos sobre la cebolla, tapar y cocer.

12-15 min.  60 P

Terminada la cocción, hacer reposar los tomates rellenos por unos 2 minutos.





Fideos, Arroz y Albóndigas

Italian

Tagliatelle a la Nata y Albahaca

Tagliatelle alla panna e basilico

2 porciones

Tiempo total de cocción: unos 15-21 minutos

Vajilla: fuente con tapa
(volumen: 2 l)
molde para soufflé
(unos 20 cm de diámetro)

Ingredientes

1 l de agua
1 Cda. de sal
200 g de tagliatelle (tallarines)
1 diente de ajo
15-20 hojas de albahaca
200 g de nata (Crème fraîche)
30 g de queso parmesano rallado
Sal
Pimienta

Preparación

1. Poner agua salada en la fuente, tapar y hacer hervir.

8-10 min. 100 P

2. Agregar los tallarines, volver a iniciar la cocción y hacer seguir cocinando a fuego muy lento.

1-2 min. 100 P

6-9 min. 20 P

3. En el interín untar el molde para soufflé con el diente de ajo y picar las hojas de albahaca. Guardar un poco de la albahaca para la guarnición posterior.

4. Escurrir bien los tallarines y mezclarlos con la nata y la albahaca.

5. Agregar el queso parmesano, sal y pimienta, poner en el molde para soufflé y remover. Adornar el plato con guarnición de albahaca y servirlo en caliente.



Alemania

Soufflé de calabacines y pastas

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tiempo total de cocción: unos 39-43 minutos

Vajilla: fuente con tapa
(volumen: 2 l)
molde para soufflés
(unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

500 ml de agua
½ Cda. de aceite
sal
80 g de macarrones
400 g de tomates de conserva, cortados en trocitos
3 cebollas (150 g) bien picadas
albahaca
tomillo
sal
pimienta
1 CuSop para untar el molde
450 g de calabacines cortados en rodajas
150 g de nata (Crème fraîche)
2 huevos
100 g de queso "Cheddar" rallado

Preparación

1. Poner el agua, el aceite y la sal en la fuente y hervir con la tapa puesta.

3-5 min. 100 P

2. Romper los macarrones en trozos, añadirlos, remover y dejar en remojo.

9-11 min. 30 P

Escurrir las pastas y dejar enfriar.

3. Mezclar los tomates con las cebollas y condimentar bien. Untar el molde para soufflés. Echar los macarrones y verter la salsa de tomates encima. Los calabacines en rodajas se distribuyen encima.

4. Batir la nata con los huevos y verter la mezcla sobre el soufflé. Distribuir el queso rallado encima y cocer en la parrilla inferior. La receta produce aproximadamente 1,5 kg.

Tecla de acción instantánea

Terminada la cocción, dejar reposar el soufflé por unos 5 a 10 minutos.



Salsa para acompañar pastas

Salsa Boloñesa

Tiempo total de cocción: unos 12-17 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

30 g de tocino entreverado
100 g de champiñones, en dados finos
½ cebolla (25 g), bien picada
1 zanahoria (50 g), en dados finos
50 g de apio, en dados finos
200 g de carne picada de vaca
100 ml de vino blanco
½ manojo de perejil (5 g), bien picado
3 CuSop de puré de tomate (45 g)
1 pulgarada de azúcar
1 pulgarada de moscada
Sal
Pimienta

Preparación

1. Cortar el tocino en dados finos y ponerlo junto con la verdura en la fuente; tapar y rehogar.

4-6 min. 100 P

2. Hacer un puré de la verdura. Agregar a dicho puré la carne picada, el vino, el perejil y el puré de tomate. Condimentar. Tapar la fuente de tal manera que puedan salir los vapores. Darle un hervor a la salsa y seguir cocinándola.

4-5 min. 100 P

4-6 min. 60 P



Fideos, Arroz y Albóndigas

Salsa para pastas

Salsa de tomates

Tiempo total de cocción: unos 7½ minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 5-7 tomates (500 g)
- 1 CuSop de mantequilla o margarina
- 1 cebolla (50 g) bien picada
- 2 CuSop de puré de tomate (30 g)
- 200 ml de carne de caldo
- sal y pimienta
- azúcar, orégano, albahaca
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 2 CuSop de harina (20 g)

Preparación

1. Pelar los tomates y sacar cortando los peciolos, quitar las semillas y cortar la carne en dados.
2. Distribuir la mantequilla en la fuente. Añadir la cebolla picada, tapar y rehogar.

unos ½ min. 100 P

3. Agregar los tomates cortados, el puré de tomate y el caldo de carne, condimentar, tapar y rehogar.

unos 3 min. 100 P

4. Amasar la mantequilla con la harina e incorporar la masa a la salsa utilizando un batidor de mano. Volver a calentar con la tapa puesta. En ciertos intervalos y también al final, volver a remover.

unos 3 min. 100 P

Salsa para acompañar pastas

Salsa de Queso Gorgonzola

Tiempo total de cocción: unos 4 ½ minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

- 200 g de queso Gorgonzola
- 150 ml de nata
- 1 CuSop de espesante para salsas, claro

Preparación

1. Preparar un puré del queso y de la nata utilizando una batidora eléctrica o una batidora manual.
2. Poner dicho puré en la fuente, tapar y calentar.

unos 2 min. 60 P

3. Agregar revolviendo el espesante para salsas, tapar y calentar.

unos 2½ min. 60 P

Al final volver a remover.

Sugerencia:

Esta cantidad de salsa es suficiente para unos 400 g de pastas. Son muy apropiadas las pastas del tipo "farfalle" (pastas en forma de mariposa).

Austria

Albondigas de Panecillos

Semmelknödel

5 albondigas

Tiempo total de cocción: unos 7-10 minutos

Vajilla: 5 tazas o moldecitos de flan

Ingredientes

- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- unos 500 ml de leche
- 200 g de panecillos reposados cortados en dados (de unos 5 panecillos)
- 3 huevos

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en el fondo de una fuente, agregar la cebolla, tapar y rehogar.

1-2 min. 100 P

2. Trocear el panecillo en taquitos, rociar con la leche y dejar 10 minutos a reposar. Batir los huevos.
3. Revolver bien las cebollas, los huevos y los panecillos hasta formar una masa blanda.
4. Repartir la masa en las 5 tazas o moldecitos, cubrir con lámina para microondas, disponer cerca del borde del plato giratorio del horno y cocer.

6-8 min. 100 P

Terminada la cocción, hacer reposar las albóndigas por unos dos minutos. Antes de servir las, desmoldear las albóndigas sobre un plato.

Suiza

Risotto a la Testino

Tessiner Risotto

Tiempo total de cocción: unos 20-24 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

- 50 g de tocino entreverado
- 2 CuSop de mantequilla o margarina (20 g)
- 1 cebolla (50 g), bien picada
- 200 g de arroz de grano redondo (Arboris)
- 400 ml de caldo de carne
- 70 g de queso "Sbrinz", rallado
- (se puede sustituir por queso suizo rallado)
- 1 pulgarada de azafrán
- Sal y Pimienta

Preparación

1. Cortar el tocino en dados. Untar el fondo de la fuente con la mantequilla, poner el tocino y la cebolla, tapar y rehogar ligeramente.

unos 2 min. 100 P

2. Agregar el arroz, rellenar con el caldo de carne, iniciar la cocción y hacer seguir cocinando a fuego muy lento.

3-5 min. 100 P

15-17 min. 20 P

Terminada la cocción, hacer reposar el arroz por unos 3 a 5 minutos.

3. Mezclar con el queso y el azafrán y condimentar.

Sugerencia:

Como aditamentos se pueden recomendar rebuzuelos o champiñones y una ensalada mixta.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

Suiza

Ñoquis de sémola

Grießgnocchi

para 12 a 15 ñoquis

Tiempo total de cocción: unos 19-23 min.

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde llano redondo para soufflés
(unos 26 cm de diámetro)

Ingredientes

250 ml de leche
1 Cda. de mantequilla o margarina
1 Pgda. de sal
50 g de sémola
1 clara de huevo
1 yema de huevo
50 ml de nata (Crème fraîche)
1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
1 CuSop de mantequilla o margarina
30 g de queso "Sbrinz" rallado
(se puede sustituir por queso suizo
"Emmentaler" rallado)

Preparación

1. Poner la leche con la mantequilla y la sal en la fuente y calentar con la tapa puesta.

unos 3 min. 100 P

2. Añadir la sémola, removerla bien y dejarla remojar con la tapa puesta. Remover una vez durante la cocción.

9-11 min. 30 P

Dejar enfriar.

3. Batir la clara de huevo. Incorporar la yema de huevo y la nata a la sémola y agregar cuidadosamente la clara batida.
4. Untar el molde para soufflés. Formar ñoquis utilizando dos cucharas soperas y ponerlos, uno al lado del otro, en el molde. Adornar con copos de mantequilla y queso. Gratinar en la parrilla superior.

7-9 min. 30 P

Terminada la cocción, dejar reposar los ñoquis por unos 2 minutos.

Sugerencia:

Los ñoquis se sirven como plato principal; se pueden acompañar con espinacas.



Italia

Lasaña al Horno

Lasagne al forno

Tiempo total de cocción: unos 23-25 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente cuadrada llana para gratinados
con tapa (unos 20x20x6 cm)

Ingredientes

300 g de tomates de lata
50 g de jamón crudo, en dados finos
1 cebolla (50 g), bien picada
1 diente de ajo, machacado
250 g de carne picada de vaca
2 CuSop de pulpa de tomate (30 g)
Sal y Pimienta
Orégano, Tomillo, Albahaca
150 ml de nata (Crème fraîche)
100 ml de leche
50 g de queso parmesano rallado
1 Cda. de hierbas mixtas picadas
1 Cda. de aceite de oliva
Sal y Pimienta
Nuez moscada
1 Cda. de aceite vegetal para untar el molde
125 g de pasta verde lasaña
1 CuSop de queso parmesano rallado
1 CuSop de mantequilla o margarina

Preparación

1. Trocear los tomates, mezclar con el jamón, las cebollas, el ajo, la carne picada de ternera y la salsa de tomate. Condimentar, tapar y cocer al vapor. Remover cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de cocción.

6-7 min. 100 P

2. Mezclar la nata y la leche con el queso parmesano, las hierbas y el aceite; condimentar esta mezcla.
3. Untar el molde para gratinados y poner un tercio de la pasta en su fondo. Poner la mitad de la carne picada sobre la pasta y mojar con un poco de la salsa. Encima de la carne se coloca otra capa de pasta, y al final se ponen otra vez la segunda mitad de la carne y un poco de salsa, así como el último tercio de la pasta. Cubrir todo con mucha salsa y el queso parmesano. Se adornan con copos de mantequilla. Cocer la lasaña en la parrilla inferior.

14-15 min. 50 P/230°C

unos 3 min.

Terminada la cocción hacer reposar la lasaña por unos 5 a 10 minutos.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

Alemania

Budin de Sémola con Salsa de Frambuesas

Grießflammeri mit Himbeersauce

Tiempo total de cocción: unos 15-20 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

500 ml	de leche
40 g	de azúcar
15 g	de almendras picadas
50 g	de sémola
1	yema de huevo
1 CuSop	de agua
1	clara de huevo
250 g	de frambuesas
50 ml	de agua
40 g	de azúcar

Preparación

1. Poner leche, azúcar y almendras en la fuente, tapar y calentar.

3-5 min. 100 P

2. Poner la sémola, remover, tapar y cocer. Remover una vez durante la cocción.

10-12 min. 20 P

3. Mezclar removiendo, en una taza separada, la yema de huevo con agua y agregarla a la mezcla caliente revolviendo ésta. Batir la clara de huevo y removerla cuidadosamente con la mezcla. Transvasar el budín de sémola en moldes.
4. Para la salsa: Lavar y secar cuidadosamente las frambuesas y ponerlas, junto con agua y azúcar, en una fuente; tapar y calentar.

2-3 min. 100 P

5. Preparar un puré de las frambuesas que, con el budín de sémola, se pueden servir tanto frío o caliente.

Francia

Peras al Chocolate

Poires au chocolat

Tiempo total de cocción: unos 8-13 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

4	peras (600 g)
60 g	de azúcar
1	bolita de azúcar de vainilla (10 g)
1 CuSop	de licor de peras (de 30 % en volumen)
150 ml	de agua
130 g	de chocolate ligeramente amargo
100 g	de nata (Crème fraîche)

Preparación

1. Pelar las peras enteras.
2. Poner el azúcar, el azúcar de vainilla, el licor y el agua en una fuente, mezclar removiendo, tapar y calentar.

1-2 min. 100 P

3. Colocar las peras en este líquido, tapar y cocer.

6-10 min. 100 P

Sacar las peras del líquido y hacerlas enfriar en un lugar frío.

4. Echar 50 ml de este líquido de las peras en la fuente menor. Agregar el chocolate cortado en trozos finos y la nata. Tapar y calentar.

unos 1 min. 100 P

5. Remover bien la salsa y verterla sobre las peras, servir.

Sugerencia:

Se puede acompañar con helado de vainilla.

Austria

Ñoquis a la Salzburgo

Salzburger Nockerln

para 3 porciones

Tiempo total de cocción: unos 5-6 minutos

Vajilla: molde llano ovalado para soufflés
(unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

4	claras de huevo
1 Pdga.	de sal
50 g	de azúcar impalpable
1 Cdto.	de azúcar de vainilla
4	yemas de huevo
2 CuSop	de harina (20 g)
1 Cdto.	de mantequilla o margarina para untar el molde
1 CuSop	de azúcar impalpable

Preparación

1. Batir las claras con la sal en una fuente muy ancha para obtener nieve muy consistente. Incorporar muy cuidadosamente el azúcar impalpable y el azúcar de vainilla y seguir batiendo.
2. Mezclar las yemas de huevo con un poquito de las claras y mezclarlas cuidadosamente con las claras batidas. Tamizar la harina encima e incorporarla cuidadosamente.
3. Untar el molde para soufflés. Dividir la masa en tres partes que se colocan, una al lado de la otra, en el molde. Hornear los ñoquis en seguida en la parrilla inferior del horno ya precalentado.

5-6 min. 20 P/230°C

Espolvorear después en seguida con azúcar impalpable y servir en caliente.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

Dinamarca

Jalea de Bayas con Salsa de Vainilla

Rødgrød med vanilje sovs

Tiempo total de cocción: unos 8-12 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

150 g	de grosellas
150 g	de fresas
150 g	de frambuesas
250 ml	de vino blanco
100 g	de azúcar
50 ml	de zumo de limón
8	hojas de gelatina
300 ml	de leche
	Pulpa de ½ vaina de vainilla
30 g	de azúcar
15 g	de fécula

Preparación

1. Lavar las frutas, quitar los tallos y secarlas cuidadosamente. Retener algunas frutas para usarlas de guarnición. Hacer un puré de las frutas restantes junto con el vino blanco; poner el puré en la fuente, tapar y calentar.

5-7 min. 100 P

Agregar revolviendo el azúcar y el zumo de limón.

2. Enjuagar la gelatina unos 10 minutos en agua fría, sacarla una vez transcurrido este lapso de tiempo y estrujarla. Mezclar revolviendo la gelatina con el puré caliente de frutas hasta que se haya disuelta. Poner la jalea en la heladera para que adquiera consistencia.
3. Para la salsa de vainilla: Poner la leche en la fuente, abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Mezclar removiendo esta pulpa, el azúcar y la fécula con la leche, tapar y cocer. En ciertos intervalos - y también al final - volver a remover.

2½-3½ min. 100 P

4. Desmoldear la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.

Sugerencia:

La jalea de frutas se puede acompañar muy bien con nata bien fría o yogur.



Austria

Pastel de requesón

Topfenstrudel

Tiempo total de cocción: unos 17½-20 minutos

Vajilla: Fuente con tapa (volumen: 1 l)
molde llano ovalado para soufflés
(unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

125 g	de harina
1	CuSup de aceite
½	huevo
50 ml	de agua
¼	pulpa de una vaina de vainilla
50 g	de mantequilla o margarina
2	yemas de huevo
75 g	de azúcar
250 g	de requesón (20 % de mat. grasa)
50 ml	de nata
2	claras de huevo
	harina para espolvorear
40 g	de mantequilla o margarina
20 g	de pan rallado
30 g	de pasas de uva
1	Cdta. de mantequilla o margarina para untar el molde

Preparación

1. Amasar con los ganchos amasadores de la batidora de mano la harina, la ½ cucharada de aceite y el huevo. Agregar poco a poco suficiente agua para obtener una masa elástica sin que se pegue a la fuente. Untar la masa con el aceite restante.
2. Colocar un paño bien mojado y caliente sobre la masa y dejar reposar por unos 30 minutos.
3. Abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Remover para obtener una masa cremosa la mantequilla, la yema de huevo, el azúcar y la pulpa de vainilla. Incorporar removiendo el requesón y la nata. Introducir cuidadosamente la clara batida.
4. Espolvorear un paño seco con harina. Extender la masa sobre este paño para que forme una capa delgadísima.
5. Derretir la mantequilla en la fuente tapada.

unos ½-1 min. 100 P

Untar la masa con la mantequilla derretida y distribuir el pan rallado encima. Distribuir la masa de requesón encima, después las pasas de uva.

6. Enrollar cuidadosamente la masa por medio del paño.
7. Untar el molde. Poner cuidadosamente el pastel adentro, indicando la costura hacia abajo; hornear.

17-19 min. 40 P/230°C

Sugerencia:

El pastel se puede servir en frío o en caliente. Puede ir acompañado de salsa de vainilla.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

España

Melocotones nevados

para unas 8 porciones

Tiempo total de cocción: unos 6-7 minutos

Vajilla: molde llano redondo
(unos 24 cm de diámetro)

Ingredientes

470 g	de mitades de melocotones en conserva, escurridas
2	claras de huevo
35 g	de azúcar
75 g	de almendras molidas
35 g	de azúcar
2	yemas de huevo
2 CuSop	de coñac
1 Cda.	de mantequilla o margarina para untar el molde

Preparación

1. Secar cuidadosamente las mitades de los melocotones.
2. Batir las claras. Al final incorporar cuidadosamente un poco de azúcar.
3. Mezclar las almendras, el azúcar restante, la yema de huevo y el coñac.
4. Rellenar las mitades de los melocotones con la mezcla. Aplicar la clara batida utilizando una manga para adornar los rellenos.
5. Untar el molde. Colocar los melocotones en el molde y gratinarlos en la parrilla superior.

6-7 min.  50 P

Suecia

Arroz con Pistachos y Fresas

Pistaschris med zordgubbe

Tiempo total de cocción: unos 23-26 minutos

Vajilla: alta fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

125 g	de arroz de grano largo
175 ml	de leche
175 ml	de agua
1	vaina de vainilla
1	pulgarada de sal
50 g	de azúcar
250 g	de fresas
40 g	de azúcar
40 ml	de "Cointreau" (licor de naranja, de 40 % en volumen)
200 ml	de nata
1	clara de huevo
50 g	de pistachos

Preparación

1. Poner el arroz en la fuente y rellenar con el líquido. Abrir la vaina de vainilla y agregarla, junto con sal y azúcar, al arroz. Tapar y cocer.

3-4 min.  100 P

20-22 min.  30 P

Terminada la cocción, hacer reposar el arroz por unos 5 minutos.

2. Partir las fresas en mitades y mezclarlas con el azúcar y el licor de naranja.
3. Sacar la vaina de vainilla del arroz y hacerlo enfriar, revolviéndolo continuamente, en baño María. Batir separadamente la nata y la clara de huevo hasta que estén consistentes. Mezclar removiendo cuidadosamente primero los pistachos, después la nata batida, y al final la clara de huevo con el arroz frío.
4. Preparar el arroz en una fuente grande, prever una hondonada en su centro y llenarla con las fresas.

Alemania

Soufflé de guindas

Kirschenmichel

Tiempo total de cocción: unos 16-18 minutos

Vajilla: Molde alto y redondo para gratinados
(unos 20 cm de diámetro)

Ingredientes

4	panecillos sentados (160 g)
375 ml	de leche
60 g	de mantequilla o margarina
8 CuSop	de azúcar (80 g)
4	yemas de huevo
1 CuSop	de harina
30 g	de almendras picadas
	cáscara rallada de un limón
4	claras de huevo
1 Cda.	de mantequilla o margarina para untar el molde
350 g	de guindas sin carozo
2 CuSop	de pan rallado
1 CuSop	de mantequilla o margarina

Preparación

1. Cortar los panecillos en pequeños trozos y remojarlos en la leche.
2. Mezclar batiendo con una batidora de mano la mantequilla, el azúcar y la yema de huevo para obtener un líquido cremoso. Añadir la harina, las almendras, la cáscara de limón y los panecillos remojados y escurridos y mezclar todo.
3. Batir la clara de huevo y añadirla cuidadosamente a la masa.
4. Untar el molde. Poner alternando la masa de panecillos y las guindas escurridas en el molde para soufflés. La capa superior debe ser de la masa de panecillos.
5. Distribuir el pan rallado encima y adornar con copos de mantequilla. Cocer en la parrilla inferior.

16-18 min.  60 P/230°C

Terminada la cocción, dejar reposar el soufflé por unos 5 a 10 minutos.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

Suiza

Tarta de zanahorias

Rueblitorte

para unas 16 porciones

Tiempo total de cocción: unos 24 minutos

Vajilla: molde de hornear redondo
(unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes

- 1 Cdt. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 5 yemas de huevo
- 250 g de azúcar
- 250 g de zanahorias finamente raspadas
- zumo de un limón
- 250 g de almendras molidas
- 80 g de harina
- 1 CuSop de polvo de hornear
- 5 claras de huevo

Preparación

- Untar el molde.
- Batir, con la batidora de mano, las yemas y el azúcar para obtener una masa cremosa. Añadir las zanahorias, el zumo de limón y las almendras. Mezclar la harina y el polvo de hornear, añadir esta mezcla y remover bien.
- Batir las claras para obtener una masa consistente e incorporar cuidadosamente. Pasar toda la masa al molde y hornear en la parrilla inferior.

Tecla de acción instantánea

- Después de hornear, dejar enfriar en el molde por unos 5 min.

Francia

Pastel de manzana con Calvados

salen unas 12 - 16 porciones

Tiempo total de cocción: unos 26 minutos

Vajilla: para molde (unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes:

- 200 g harina
- 1 cuch. levadura en polvo (de las de café)
- 100 g azúcar
- 1 bolsita vainilla azucarada (maizena)
- 1 pizca sal
- 1 huevo
- 3-4 gotas aceite de almendras amargas
- 125 g mantequilla
- 1 cuch. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 50 g avellanas cortadas
- 600 g manzanas (boskoop, de 3 a 4 aprox.)
- canela
- 2 huevos
- 1 pizca sal
- 4 cuch. soperas azúcar
- 1 bolsita vainilla azucarada (maizena)
- 4 cuch. soperas Calvados (aguardiente de manzanas)
- 1½ cuch. soperas almidón
- 125 g nata montada
- azúcar en polvo para espolvorear

Preparación:

- Se mezcla la harina con la levadura en polvo. Se añade el azúcar, la vainilla azucarada, sal, el huevo, el aceite de almendras amargas y la mantequilla y se amasa con el rollo pastelero en una masa. Se cubre la masa y se pone a enfriar durante unos 30 minutos.

- Se unta previamente el fodo del molde con un poco de mantequilla, se extiende la masa con el rodillo entre dos capas de papel de plata y se coloca en el molde. Se forma un reborde de unos 3 cm.
- Se reparten las avellanas por la masa.
- Se pelan las manzanas, se cortan en cuatro, se quitan los centros duros y se cortan en gajos finos. Se colocan éstos sobre las avellanas ligeramente montados unos encima de otros y se espolvorean ligeramente con canela.
- Se separa la clara de la yema de los huevos. Mientras se monta la clara, se espolvorea una pizca de sal y una cucharada sopera de azúcar. Se bate la yema, el azúcar restante y la vainilla azucarada hasta que esté espumosa. Se vierte el Calvados, el almidón y la nata montada y se revuelve. Se añade la clara batida a punto de nieve y se reparte la masa homogéneamente por los gajos de manzana. Meter la tarta en la parrilla más baja del horno. (1,3 g)

Tecla de acción instantánea

Consejo:

Dejar enfriar el pastel en el molde y espolvorear con el azúcar en polvo antes de servir.

Alemania

Tarta de queso

Käsekuchen para 12 a 16 porciones

Tiempo total de cocción: unos 43-47 minutos

Vajilla: molde de hornear con muelle (28 cm)

Ingredientes

- 250 g de harina
- 1 Cdt. de polvo de hornear (3 g)
- 125 g de mantequilla o margarina
- 30 g de azúcar
- 1 yema de huevo
- 1-2 CuSop de agua
- 1 Cdt. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 750 g de requesón, 20 % de mat. grasa
- 300 g de azúcar
- 3 yemas de huevo
- 1 bolsita de polvo para flan, sabor de vainilla (40 g)
- 125 ml de leche
- Zumo de medio limón
- 30 g de pasas de uva lavadas
- 4 claras de huevo

Preparación

- Mezclar la harina con el polvo de hornear. Añadir la mantequilla, el azúcar, la yema de huevo y el agua, y amasar con los ganchos amasadores de la batidora de mano. Tapar la masa y ponerla por 30 minutos en la heladera.
- Untar el molde, extender la masa y ponerla en el molde. Subir el borde ligeramente. Pinchar la masa varias veces con un tenedor y prehornearla en la parrilla inferior.

11-13 min. 30 P/230°C

- Mezclar el requesón, el azúcar, el huevo, los polvos para flan, la leche, el zumo de limón y las pasas.
- Batir las claras para obtener una masa consistente e incorporarla cuidadosamente. Distribuir el requesón uniformemente en la masa y hornear en la parrilla inferior.

32-34 min. 30 P/160°C

- Dejar enfriar la tarta para sacarla después del molde.

Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

Francia

Tarta de peras

Tarte aux poires para 12 a 14 porciones

Tiempo total de cocción: unos 18-21 minutos

Vajilla: molde de hornear redondo
(unos 28 cm de diámetro)
fuente con tapa (volumen: 2 l)
pequeña fuente con tapa

Ingredientes

150 g de harina
75 g de mantequilla o margarina
30 g de azúcar impalpable
1 Pgda. de sal
1 huevo
1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
250 ml de leche
1 Pgda. de sal
2 yemas de huevo
20 g de azúcar
½ bolsita de azúcar de vainilla (5 g)
1 CuSop de fécula
540 g de peras de conserva, escurridas
120 g de jalea de uvas espín
1 CuSop de frutas escarichadas
1 CuSop de láminitas de almendra

Preparación

1. Amasar con los ganchos amasadores de la batidora de mano la harina, la mantequilla, el azúcar impalpable, la sal y el huevo. Tapar y poner por unos 30 minutos en la heladera.
2. Untar el molde de hornear. Extender la masa y ponerla en el molde. Subir los bordes un poco. Pinchar la masa varias veces con un tenedor. Hornear en la parrilla inferior.

14-16 min. 20 P/230°C

3. Sacar la masa del molde y dejar enfriar sobre una rejilla tortera.
4. Calentar la leche y la sal en la fuente.

unos 2 min. 100 P

5. Remover la yema de huevo, el azúcar y el azúcar de vainilla hasta que se forme una crema clara. Incorporar la fécula. Añadir lentamente la leche caliente. Trasvasar la mezcla a la fuente y cocer con la tapa puesta. Remover en ciertos intervalos y al final.

1-2 min. 100 P

6. Distribuir la crema sobre la masa y colocar las peras escurridas. Poner la jalea de uvas espín en la pequeña fuente y calentar con la tapa puesta.

unos 1 min. 100 P

7. Rociar las peras con la jalea y guarnecer la tarta con las frutas escarichadas y las láminitas de almendra.

Sugerencia:

Ponga las peras y la guarnición restante sólo poco antes de servir la tarta para que la masa no quede demasiado mojada.

Alemania

Pastel "Cuatro frutas"

Vierfruchttorte para 12 a 16 porciones

Tiempo total de cocción: unos 20-24 minutos

Vajilla: molde redondo para tarta de fruta
(unos 28 cm de diámetro)
dos fuentes con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

75 g de mantequilla o margarina
75 g de azúcar
1 Cda. de esencia de vainilla
2 huevos
150 g de harina
1 Cda. de polvo de hornear (3 g)
4 CuSop de leche
1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
150 g de materia prima de mazapán
½ bolsita de polvo para flan vainilla (20 g)
2 CuSop de azúcar (20 g)
250 ml de leche
1 plátano (100 g) en rodajas
50 g de uvas cortadas por la mitad, sin semillas
150 g de mandarinas de conserva, escurridas
100 g de melocotones de conserva, escurridos, en gajos
1 bolsita de cubierta de torta (11 g), clara
250 ml de zumo de fruta, claro

Preparación

1. Mezclar unos 3 minutos y con la batidora de mano la mantequilla, el azúcar, la esencia de vainilla y los huevos para obtener una masa cremosa. Mezclar la harina con el polvo de hornear e incorporar alternando la harina y la leche a la masa cremosa.
2. Untar el molde y distribuir uniformemente la masa adentro. Hornear en la parrilla inferior.

13-15 Min. 20 P/230°C

Sacar volcando la base del pastel del molde y dejarla enfriar.

3. Extender la materia prima de mazapán entre dos láminas del tamaño del pastel y colocar el mazapán sobre la base.
4. Echar el polvo para flan junto con el azúcar y la leche en una fuente y remover hasta que desaparezcan los grumos; tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos y al final.

unos 3 min. 100 P

5. Poner el flan hecho sobre la base del pastel. Distribuir las frutas encima.
6. Disolver el polvo de cubierta en el zumo de fruta, poner el líquido en la fuente y cocer. Remover en ciertos intervalos y al final.

4-6 min. 40 P

Distribuir la cubierta en las frutas y dejar enfriar.

Sugerencia:

El mazapán tiene un sabor más intensivo si Vd. deja reposar el pastel por unas horas.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

Alemania

Pastas de requesón y hojaldre

Quark Blätterteig-Gebäck *para unas 12 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 14-16 minutos

Vajilla: bandeja de hornear redondo
(unos 30 cm de diámetro)
papel para hornear

Ingredientes

- 200 g de harina
- 1 Cda. de polvo de hornear (3 g)
- 200 g de requesón magro
- 200 g de mantequilla
- 1 Pda. de sal
- mermelada para el relleno
- 1 clara de huevo
- 1 yema de huevo
- 1 CuSop de agua
- azúcar impalpable

Preparación

- Mezclar la harina con el polvo de hornear. Añadir el requesón magro, la mantequilla y la sal para amasar todo bien con los ganchos amasadores de la batidora de mano. Tapar la masa y ponerla por 30 minutos en la heladera.
- Extender la mitad de la masa sobre una superficie espolvoreada con harina y cortarla en 6 cuadrados (de unos 12 x 12 cm). Rellenar los cuadrados con 1 cucharadita de mermelada, en cada caso.
- Mojar los bordes de los cuadrados con clara de huevo y doblarlos para formar triángulos.
- Revestir la bandeja con papel para hornear. Mezclar removiendo las yemas de huevo con el agua para untar los cuadrados con esta masa; ponerlos en la bandeja. Hornear en la parrilla inferior.

14-16 min. 230°C

Una vez enfriadas las pastas, espolvorearlas con azúcar impalpable.

- Preparar los 6 hojaldres restantes y hornearlos.

Sugerencias:

Pruebe Vd. también otros rellenos, como p.ej. rellenos de uvas, almendras, mazapán o requesón, frutas enteras, compota o rellenos picantes.



Austria

Bizcocho de molde

Gugelhupf *para unas 16 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 23 minutos

Vajilla: molde para bizcocho
(unos 22 cm de diámetro)

Ingredientes

- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 170 g de mantequilla o margarina
- 140 g de azúcar impalpable
- 4 yemas de huevo
- 40 g de espiguitas de almendra
- 40 g de pasas de uva lavadas un poco de cáscara de limón rallada
- 4 claras de huevo
- 280 g de harina
- 1 bolsita de polvo de hornear (15 g)

Preparación

- Untar el molde.
- Batir, con la batidora de mano, la mantequilla y el azúcar para obtener una masa cremosa. Incorporar poco a poco las yemas. Añadir las almendras, las pasas y la cáscara de limón rallada. Mezclar removiendo bien.
- Batir las claras de huevo y añadir. Mezclar la harina y el polvo de hornear, tamizar sobre la mezcla anterior y mezclar todo bien cuidadosamente.
- Poner la masa en el molde y hornear en la parrilla inferior. La receta produce aproximadamente 0,9 kg.

Tecla de acción instantánea



España

Tarta de almendras

para unas 12 porciones

Tiempo total de cocción: unos 26-30 minutos

Vajilla: molde de hornear con muelle
(unos 24 cm de diámetro)

Ingredientes

- 2 planchas de hojaldre congelado (200 g)
- 1 Cda. de mantequilla o margarina para untar el molde
- 100 g de mantequilla o margarina
- 100 g de azúcar cáscara rallada de un limón
- 4 huevos
- ½ CuSop de canela
- 200 g de almendras molidas

Preparación

- Descongelar el hojaldre de acuerdo con las instrucciones de su envoltura. Untar el molde.
- Precalentar el aparato. Extender el hojaldre para que adquiera el tamaño del molde y ponerlo en éste. Pincharlo varias veces con un tenedor y prehornearlo en la parrilla inferior.

8-10 min. 230°C

- Batir, con una batidora de mano, la mantequilla y el azúcar para obtener una masa cremosa. Añadir, uno tras otro, los huevos y seguir batiendo. Agregar la cáscara de limón rallada y la canela. Añadir también poco a poco las almendras.
- Distribuir la masa almendrada sobre el hojaldre y hornear en la parrilla inferior.

18-20 min. 200°C

- Espolvorear con azúcar impalpable y servir.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

España

Bizcocho arrollado "Brazo del gitano"

para unas 8 a 10 porciones

Tiempo total de cocción: unos 13½-15½ minutos
 Vajilla: molde de hornear cuadrado (unos 24 x 24 cm)
 papel para hornear fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

3 huevos
 90 g de azúcar
 90 g de harina
 1 Cda. de polvo de hornear (3 g)
 250 ml de leche
 1 barrita de canela
 cáscara de un limón
 75 g de azúcar
 2 CuSop de fécula (20 g)
 2 yemas de huevo
 2 CuSop de azúcar impalpable (20 g)

Preparación

1. Batir, con la batidora de mano, los huevos y el azúcar hasta obtener una masa cremosa de la cual salen burbujas de aire. Mezclar la harina con el polvo de hornear, tamizar la mezcla e incorporarla cuidadosamente a la crema.
2. Revestir el molde con el papel para hornear, echar la masa preparada y hornear en la parrilla inferior.

10-12 min. 20 P/200°C

3. Verter la masa de bizcocho a un paño mojado espolvoreado con azúcar. Quitar cuidadosamente el papel de hornear y arrollar en seguida el bizcocho desde un lado utilizando para ello el paño.
4. Calentar 200 ml de leche junto con la barrita de canela, la cáscara de limón y el azúcar en la fuente, con la tapa puesta.

unos 2 min. 100 P

5. Mezclar la leche restante con la fécula y la yema de huevo. Sacar la cáscara de limón y la canela de la leche y mezclar ésta con la fécula mezclada. Tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos y al final.

unos 1½ min. 100 P

6. Desenrollar el bizcocho, poner la crema y volver a enrollar. Espolvorear con el azúcar impalpable.

Austria

Pastelería "A la Linz"

Linzner Bäckerei unos

70 pastas

Tiempo total de cocción: unos 8-10 min.

Vajilla: bandeja de hornear (30 cm de diámetro)
 papel de hornear

Ingredientes

280 g de harina
 210 g de mantequilla
 100 g de azúcar
 100 g de almendras, sin pelar, raspadas
 1 yema de huevo
 25 ml de zumo de limón (½ limón)
 Un poco de canela

Preparación

1. Amasar todos los ingredientes para obtener una pastaflora que debe descansar una hora en la heladera.
2. Extender la masa para que tenga unos 3 mm de espesor y cortar con cortador para obtener pastas de unos 5 cm de diámetro. Revestir el la bandeja de hornear con papel de hornear, colocar 12 pastas y hornear en la parrilla inferior.

8-10 min. 200°C

Terminada la hornada, hacer enfriar las pastas. Sólo después se deben sacar del papel.

3. Preparar la siguiente tanda de 12 galletas y hornear y así consecutivamente.

Sugerencia:

A una mitad de cada pasta se puede aplicar chocolate de cubierta, semiamargo.

Austria

Chocolate con Nata

Schokolade mit Schlagobers

1 porción

Tiempo total de cocción: unos 1 minuto

Vajilla: taza grande (volumen: 200 ml)

Ingredientes

150 ml de leche
 30 g de chocolate
 30 ml de nata
 Fideos de chocolate

Preparación

1. Verter la leche en la taza. Raspar el chocolate y agregarlo revolviendo a la leche, remover y calentar. Volver a remover después de cierto tiempo.

unos 1 min. 100 P

2. Batir la nata para que esté bien consistente, ponerla sobre el chocolate y adornar con guarnición de fideos de chocolate; servir.

Austria

Café con leche a la vienesa

Wiener Milchkaffee

1 porción

Tiempo total de cocción: unos 1-1½ min.

Vajilla: taza alta (volumen 200 ml)

Ingredientes

1 yema de huevo
 1 CuSop de azúcar
 75 ml de leche
 75 ml de agua
 2 Cdtas. de café instantáneo
 20 ml de ron

Preparación

1. Echar todos los ingredientes - menos el ron - en la taza y mezclar removiendo bien. Calentar y remover una vez.

1-1½ min. 100 P

2. Agregar el ron a la bebida caliente.



Pasteles, Panes, Postres y Bebidas

Países Bajos

Bebida Ardiente

Vuudrank

10 porciones

Tiempo total de cocción: unos 8-10 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

500 ml de vino blanco
 500 ml de vino tinto, seco
 500 ml de ron, de 54 % en volumen
 1 naranja sin tratamiento
 3 barritas de canela
 75 g de azúcar
 10 Cdtas. Kluntjes (cande)

Preparación

1. Primero echar el alcohol en la fuente. Sacar una cáscara delgada de la naranja y poner esta cáscara en el alcohol, junto con la canela y el azúcar. Tapar y calentar la bebida ardiente.

8-10 min. 100 P

Sacar la cáscara de naranja y la canela. Poner una cucharadita de "Kluntjes" en vasos para "grog", rellenar con la bebida y servir.



Gran Bretaña

Dulce de Frambuesas

Raspberry Jam

30 porciones

Tiempo total de cocción: unos 10-12 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
frascos para dulces papel de cocina

Ingredientes

500 g de frambuesas
 250 g de azúcar gelatinizante (2:1)

Preparación

1. Lavar las frambuesas y preparar, con la batidora eléctrica o la paletilla batidora manual, un puré que se pone en la fuente. Tapar y calentar.

4-5 min. 100 P

2. Agregar removiendo el azúcar; volver a tapar y cocer.

6-7 min. 30 P

3. Limpiar concienzudamente los frascos para dulces, enfrascar el dulce y cerrar inmediatamente la abertura con el papel.

Sugerencia:

Para esta receta sirven también frutas descongeladas.



Suiza

Chutney de Manzana con Pasas de Uva

Apfel-Chutney mit Rosinen

30 porciones

Tiempo total de cocción: unos 22-28 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 3 l)
pequeños vasos de conservas
o frascos de mermelada,
papel de cocina

Ingredientes

4 manzanas duras (500 g), peladas y en dados
 1 calabacín (200 g), cortado en dados
 3 cebollas (150 g), bien picadas
 50 g de ciruelas, desecadas y sin carozo
 250 g de pasas de uva
 1 Cdtas. de enebro
 Sal
 Pimienta negra molida
 150 ml de vino blanco
 100 ml de vinagre de manzana
 250 g de azúcar

Preparación

1. Poner todos los ingredientes, menos el azúcar, en la fuente, tapar y calentar. Remover en ciertos intervalos.

9-11 min. 100 P

2. Agregar removiendo el azúcar a las frutas, tapar y seguir cociendo.

3-5 min. 100 P

10-12 min. 40 P

3. Limpiar concienzudamente los vasos o frascos, respectivamente, y secarlos. Envasar el chutney y cerrar la abertura con el papel.

Sugerencia:

Este chutney sirve excelentemente para acompañar "fondues" de carne, carnes asadas o platos de arroz.



Tensión de CA	:	230V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disyuntor de fase	:	Mínimo 16 A
Requisitos potencia de CA:	Microondas	: 1,34 kW (constante)
		: 1,88 kW (inicial)
	Grill	: 2,8 kW
	Grill/Microondas	: 3,18 kW
	Convección	: 2,8 kW
	Convección/Microondas	: 3,33 kW
Modo Apagado (Modo Ahorro de Energía)	:	menos de 0,5 W
Potencia de salida:	Microondas	: 1050 W (IEC 60705)
	Elemento calentador de la Grill	: 1300 W (650 W x2)
	Convección	: 1450 W
Frecuencia microondas	:	2450 MHz (grupo 2/clase B) *
Dimensiones exteriores	R-970	: 550 mm (An) x 368 mm (Al) x 537 mm (P) **
	R-97ST	: 550 mm (An) x 368 mm (Al) x 535 mm (P) **
Dimensiones interiores	:	375 mm (An) x 272 mm (Al) x 395 mm (P) ***
Capacidad del horno	:	40 litros ***
Plato giratorio	:	ø 362 mm, cerámica
Peso	:	20 kg
Lámpara del horno	:	25 W/240 - 250 V

* Este Producto cumple el requisito de la norma europea EN55011.
De acuerdo con dicha norma, este producto está clasificado como equipamiento del grupo 2, clase B.
El grupo 2 significa que el equipamiento genera intencionadamente energía por radiofrecuencia en forma de radiación electromagnética para el tratamiento por calentamiento de alimentos.
La clase B significa que el equipamiento resulta adecuado para su uso en establecimientos domésticos.

** La profundidad no incluye el asa de apertura de la puerta.

*** La capacità interna calcolata misurando la larghezza, la profondità e l'altezza massima.
La capacità effettiva di contenere cibo è minore.

Las Características Técnicas Pueden Cambiar Sin Previo Aviso Al Ir Introduciéndose Mejoras En El Aparato.